



La bicicleta es uno de los medios de transporte más eficiente, económico y ecológico, y además, usarla es un ejercicio beneficioso para la salud. No obstante, **su uso no está exento de riesgos** y muchos de los accidentes de tráfico que suceden en ciudad involucrando a un ciclista y otro vehículo son evitables. A continuación te detallamos los elementos de seguridad a emplear en bicicleta y unas pautas para circular de forma segura.

## ➔ Elementos de seguridad a emplear en bicicleta

Es fundamental **el uso del casco** en todo tipo de vías ya que **disminuye las lesiones en caso de golpe o accidente**. Recuerda que es **obligatorio**:

- Para **menores de 16 años**.
- Para todos en **vías interurbanas**.



Hay que saber **escoger un casco adecuado para cada tipo de uso**. Por ejemplo, un casco poco ventilado aumenta las posibilidades de sufrir un golpe de calor en días calurosos, mientras que un casco que recoja poco la cabeza protegerá menos.

Es sumamente importante **abrocharse el casco y hacerlo de forma correcta**, ya que si no lo hacemos, en caso de impacto el casco será lo primero que salga despedido. Por tanto, si no nos abrochamos correctamente el casco es como si no lo lleváramos puesto.



Debemos **colocarnos el casco en la dirección correcta**, ya que si se coloca al revés puede impedirnos la visibilidad y no ser efectivo en caso de caída.

Tenemos que **abrocharnos la correa de fijación**, tensar si es necesario la correa hasta que se fije a la garganta sin llegar a ser molesto, y si tiene regulador de ajuste trasero, debemos ajustarlo a nuestra talla.



Dependiendo de las condiciones de luz, puede ser muy recomendable el **uso de un casco con visera**, así como las **gafas de sol**, para evitar deslumbramientos que pueden provocar accidentes.

Plan General de Actividades Preventivas 2023

- Se debe **evitar el uso de prendas que impidan usar correctamente la bicicleta, así como el uso de calzado abierto** como por ejemplo una **chancas**.
- También **se pueden usar protecciones en brazos y rodillas**.
- Es recomendable **llevar algún documento que nos identifique y teléfono móvil** por si tenemos algún contratiempo y necesitamos pedir ayuda.
- **Uno de los mayores peligros** para el ciclista cuando circula por carretera o ciudad es **no ser visto por el resto de vehículos**. Por ello es muy importante el uso adecuado de reflectantes, reflectores y alumbrado. La normativa establece que si se circula **por la noche, por túneles o en condiciones meteorológicas o ambientales que disminuyan la visibilidad es necesario hacer uso de elementos y el alumbrado correspondiente**.
- Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado **los ciclistas deben de llevar alguna prenda reflectante**, con el fin de que los conductores y demás usuarios puedan distinguirlos a una distancia de 150 metros. **Llevar prendas reflectantes ayudará a que seas más visible**.
- El **sistema de alumbrado** que la bicicleta deberá llevar obligatoriamente es:
  1. En la parte delantera una **luz de posición de color blanco**.
  2. En la parte trasera una **luz de posición de color rojo**.
  3. **Catadióptricos traseros** no triangulares de **color rojo**.



Y **opcionalmente** se pueden **añadir catadióptricos en los radios de las ruedas y en los pedales**.

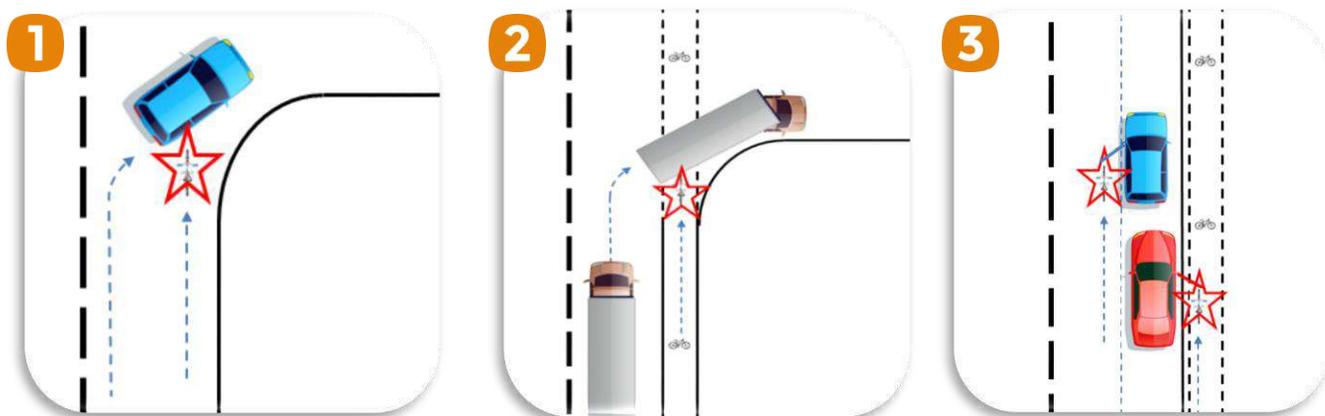


## ➔ Posición en el carril y cómo evitar situaciones de riesgo

Cuando circules **en ciudad** has de hacerlo **preferiblemente por el carril derecho**, en cuanto a la colocación dentro del carril por el que circules, hay dos posibles posiciones:

- **Posición primaria:** es aquella en la que se circula en medio del flujo del tráfico, normalmente **en el centro del carril**. Es la opción que se debe escoger por defecto.
- **Posición secundaria:** es aquella en la que se circula por la parte derecha del carril, dejando un espacio de seguridad con el bordillo de, aproximadamente, un metro.

### Tres situaciones de riesgo y cómo evitarlas:



**1- 2** Un vehículo que gira a la derecha cierra el paso al ciclista ➔ El ciclista está circulando a la derecha de vehículos que pueden girar, el vehículo no ve al ciclista porque está en su punto ciego y al girar se produce la colisión. Si el vehículo que va a girar es un camión largo barrerá al ciclista aunque éste esté parado dejándole pasar.

**¿Cómo evitarlo?** ➔ Si como ciclistas circulamos **por el centro del carril (en posición primaria)**, obligamos al vehículo que gira a quedarse detrás, o bien a adelantarnos teniéndonos en cuenta. En el caso de circular por un carril reservado, hay que negociar con los coches que van a girar varios metros antes para asegurarnos de que no cortan nuestra trayectoria, situándonos delante o detrás de éstos y no a su derecha. En el caso de que esta maniobra sea difícil o no esté permitida, lo mejor es **pararse gradualmente unos metros antes del cruce para asegurarse**.

**3** Un vehículo aparcado abre una puerta cuando está pasando un ciclista ➔ El conductor (u otros ocupantes) del vehículo aparcado no ha mirado antes de abrir la puerta y el ciclista circula muy pegado al borde produciéndose la colisión.

**¿Cómo evitarlo?** ➔ Circular dejando una **distancia de seguridad** adecuada con los vehículos aparcados **de 1 a 1,5 m** sería suficiente.