

## Normas de circulación. Recuerda:

- Conducir una bicicleta obliga a cumplir las normas establecidas en la legislación de tráfico y seguridad vial.
- Respeta los semáforos y los ceda el paso de peatones.
- Cuando pases por el lado de vehículos, ellos y tú debéis respetar la distancia de seguridad mínima de 1,5 metros..
- Puedes circular en paralelo en columna de a dos siempre lo más a la derecha posible de la vía y colocarse de uno en uno en tramos sin visibilidad.
- Avisa con el brazo de tus giros a izquierda y derecha; más del 70% de los accidentes acontecen en cruces e intersecciones.
- Es recomendable el uso del casco en ciudades; obligatorio en vías interurbanas. Éste debe ser homologado. Ajústalo y llévalo sujeto; ello reduce considerablemente el riesgo de lesiones en la cabeza.
- No llesves auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido. No uses el teléfono móvil, está prohibido y pueden distraerte.
- Estás obligado a circular por el arcén; si no existiera o no fuera transitable, podrás utilizar la parte imprescindible de la calzada. En autovías sólo podrás circular por el arcén.
- De noche es obligatorio, tanto en carretera como en zona urbana, llevar luz blanca delantera y una roja reflectante en la parte posterior de la bicicleta, así como utilizar una prenda de ropa reflectante. La bicicleta debe llevar timbre.
- Es obligado someterte a las pruebas de alcohol y drogas cuando sea requerido en un control preventivo, se cometa una infracción o se forme parte de un accidente de tráfico.



**R407**  
Camino  
reservado  
para ciclos



**R114**  
Entrada  
prohibida  
a ciclos

Esta mañana  
te hemos visto  
**llegar al trabajo**  
en **bicicleta**



## Beneficios

¡Tu salud te lo agradece!

- Has realizado **ejercicio cardiovascular**, esos minutos de pedaleo ya benefician tu **riego sanguíneo**, tu **musculatura** y **articulaciones**.
- Pedaleando durante más tiempo, aumentarás tu ritmo cardíaco máximo, **disminuirás la presión arterial y colesterol**.

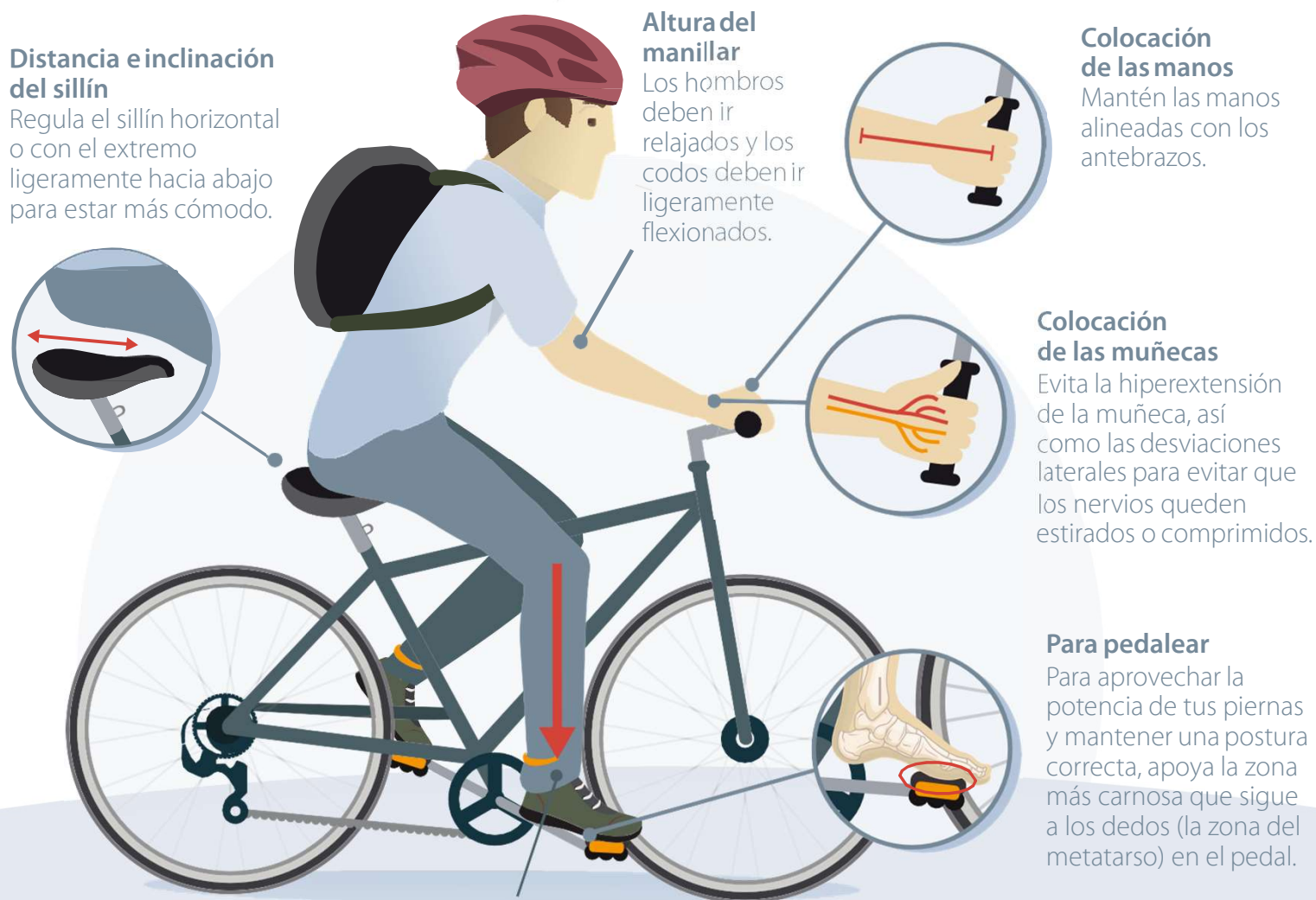
## + Además...

- **No contaminas al no emitir CO<sub>2</sub>** y ahorras los costes de transporte.
- Fácil de utilizar, **fácil de aparcar**.

# Esta mañana te hemos visto llegar al trabajo en **bicicleta**



Cada vez que vayas a utilizar la bicicleta elige bien **la talla** para que se ajuste a tu altura, revisa el **estado de las ruedas**, **la dirección del manillar**, los **sistemas de iluminación** y que el **sistema de frenado** actúa sobre las **ruedas delanteras y traseras**.



### Distancia e inclinación del sillín

Regula el sillín horizontal o con el extremo ligeramente hacia abajo para estar más cómodo.

### Altura del manillar

Los hombros deben ir relajados y los codos deben ir ligeramente flexionados.

### Colocación de las manos

Mantén las manos alineadas con los antebrazos.

### Colocación de las muñecas

Evita la hiperextensión de la muñeca, así como las desviaciones laterales para evitar que los nervios queden estirados o comprimidos.

### Para pedalear

Para aprovechar la potencia de tus piernas y mantener una postura correcta, apoya la zona más carnosa que sigue a los dedos (la zona del metatarso) en el pedal.

Para una postura correcta de pedaleo, la rodilla debe estar en la misma línea vertical que el tobillo.