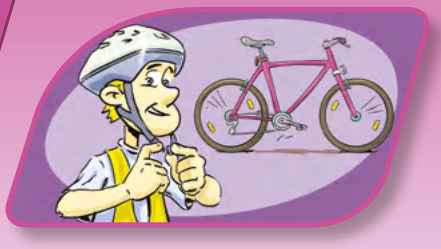
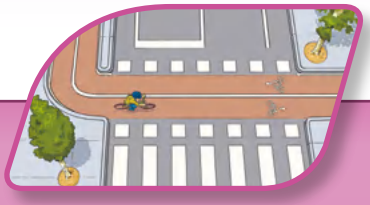
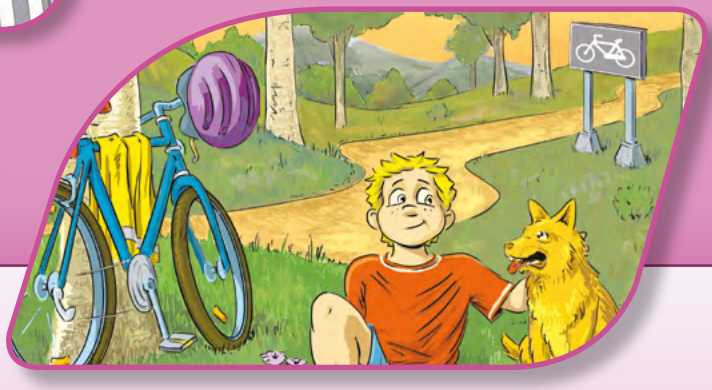


LA CONDUCCIÓN DE BICICLETAS





MINISTERIO DEL INTERIOR

DGT
Dirección General de Tráfico

© MINISTERIO DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE INTERVENCIÓN Y POLÍTICAS VIALES
UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ Josefa Varcárcel, 44
28071 Madrid
www.dgt.es

Coordinación DGT: Perfecto Sánchez Pérez

Diseño e ilustración: Javier Rodríguez y DRIMWAY STUDIOS

Asesora pedagógica: Nereida Iglesias Villar

NIPO: 128-14-040-2

Depósito Legal: M-27387-2014

Impresión:

Catálogo general de publicaciones oficiales: http://publicacionesoficiales.boe.es

LA CONDUCCIÓN DE BICICLETAS

ÍNDICE

Introducción 7

Ventajas y beneficios del uso de la bicicleta 8

Ejercicio / Economía / Rapidez 8

Contaminación / Aparcamiento / Ligereza 9

Elementos de seguridad 10

Posición / Alumbrado 10

Chaleco reflectante y casco / Móviles y receptores . . . 11

Pasajeros 11

Tasa de alcoholemia / Buen mantenimiento 12

Normas básicas de circulación 13

Maniobras 14

Cuando se circula por la ciudad 16

Prioridad de paso 17

Cederemos el paso 18

Cuando se circula por una via interurbana 20

Adelantamientos 21

Circulación por autopistas y autovías 22

Algunas señales que debes conocer 22

INTRODUCCIÓN

En la actualidad son muchos los usuarios que eligen la bicicleta como medio de transporte para transitar por las vías públicas. Es barato, cómodo y debido a su pequeña dimensión fácilmente transportable. Es por esta última de sus cualidades por la que la bicicleta también es uno de los transportes menos visibles para el resto de los usuarios y por tanto más vulnerables.

Conocer bien las normas y señales de circulación y cumplir estas, hará que evitemos muchos accidentes. Esta pequeña guía pretende mostrar algunas recomendaciones para mejorar el uso de la bicicleta en la vía pública.

Otra de las cualidades que tiene la bicicleta es que nos permite librarnos del sedentarismo

Recuerda que utilizar la bicicleta no solo contribuye al cuidado del medio ambiente ya que es un elemento no contaminante, además contribuye a cuidar tu propia salud.

VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA

EJERCICIO

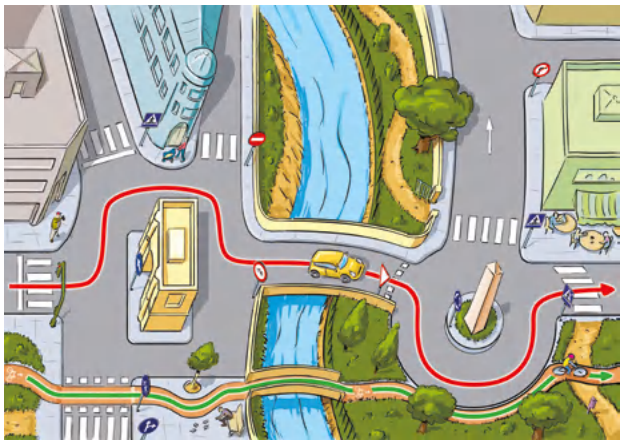
El uso de la bicicleta supone la realización de ejercicio aeróbico, muy recomendado por los médicos, utilizarla de forma continua contribuye a prevenir numerosas enfermedades. Al ser un vehículo silencioso y que no contamina mejora la salud individual y la colectiva.

ECONOMÍA

Los costes y mantenimiento de las bicicletas son muy inferiores a los de otros vehículos, no necesitan combustible con lo que el ahorro económico es muy grande. La vida útil de una bicicleta si se cuida correctamente es superior a la de un automóvil. En la actualidad existen muchos lugares donde incluso pueden alquilarse.

RÁPIDEZ

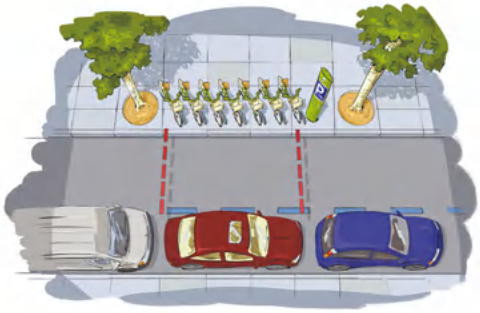
Está demostrado que en distancias cortas en las ciudades, la bicicleta, junto a la motocicleta, es el medio de transporte más rápido.



CONTAMINACIÓN

La bicicleta es un medio de transporte silencioso, sólo consume energía humana, al usarla dejamos de general gran cantidad de gases contaminantes lo que contribuye a frenar el cambio climático.

APARCAMIENTO



Como es evidente, la bicicleta ocupa un espacio muy inferior al que requieren otros vehículos, por ejemplo, en una plaza de aparcamiento de coche, podemos aparcar del orden de 7 a 10 bicicletas.

LIGEREZA

Por su ligereza, la bicicleta es fácilmente transportable, lo que permite no solo caminar con ella o subir un piso sino que además permite combinarla con varios medios de transporte, autobús, tren… Esta cualidad se ha visto mejorada con la aparición de las bicicletas plegables.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD

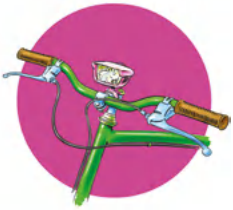
POSICIÓN

Es muy importante que el tamaño de la bicicleta sea el adecuado a tu estatura y que la posición que adoptes sea la correcta. Sitúate sobre el cuadro y asegúrate de que puedes apoyar los pies en el suelo. Una vez que has regulado el asiento, el manillar debe estar la misma altura y más o menos a un brazo de distancia.

ALUMBRADO:

Circular de noche con tu bicicleta, por pasos inferiores y túneles puede ser peligroso, por eso además de ver por donde circulas es necesario que los demás vehículos o peatones te vean bien.

En la parte delantera de la bicicleta, colocaremos una luz de posición blanca.



En la parte trasera una luz de posición roja y un catadióptrico no triangular del mismo color.

"Tan importante como ver, es ser visto."

Puedes añadir catadióptricos amarillo auto en los radios de las ruedas. Opcionalmente y como recomendación puedes poner dos en cada pedal.

CHALECO REFLECTANTE Y CASCO:

Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado, deberás llevar una prenda reflectante si circulas por vías interurbanas. Lo recomendable es que siempre, a cualquier hora y en cualquier vía, lleves prendas reflectantes que te hagan más visible.

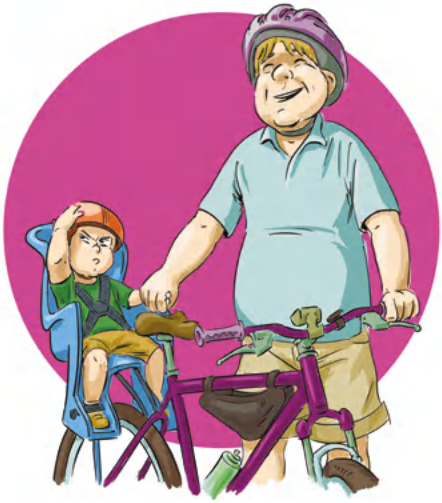
El casco es un elemento de protección que ha de estar homologado, su uso es obligatorio cuando lo estipule el reglamento pero es aconsejable en todas las vías ya que es el único elemento que evita lesiones en el cerebro.

MÓVILES Y RECEPTORES

El uso de auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido así como el uso del teléfono móvil queda prohibido cuando conducimos la bicicleta.

PASAJEROS

En bicicletas unipersonales sólo se permite llevar un pasajero en un asiento adicional homologado siempre y cuando el pasajero sea menor de 7 años y el conductor sea mayor de edad.



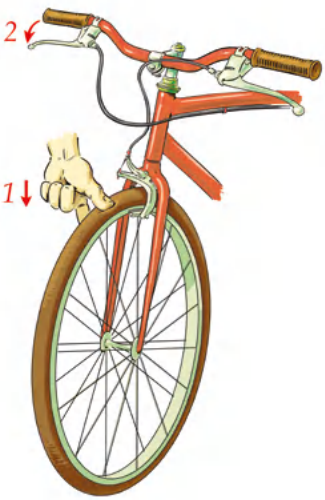
TASA DE ALCOHOLEMIA

¿Por qué hablar de tasa máxima? Lo ideal es que conduzcas el vehículo que conduzcas la tasa de alcoholemia sea 0,0.

Aun así has de saber: La tasa máxima de alcoholemia, de los conductores en general (0.5 g/l de alcohol en sangre o de alcohol en aire expirado superior a 0.25 miligramos por litro) también afecta a los ciclistas, siendo obligatorio someterse al test de alcoholemia si fuésemos requeridos para ello.

BUEN MANTENIMIENTO

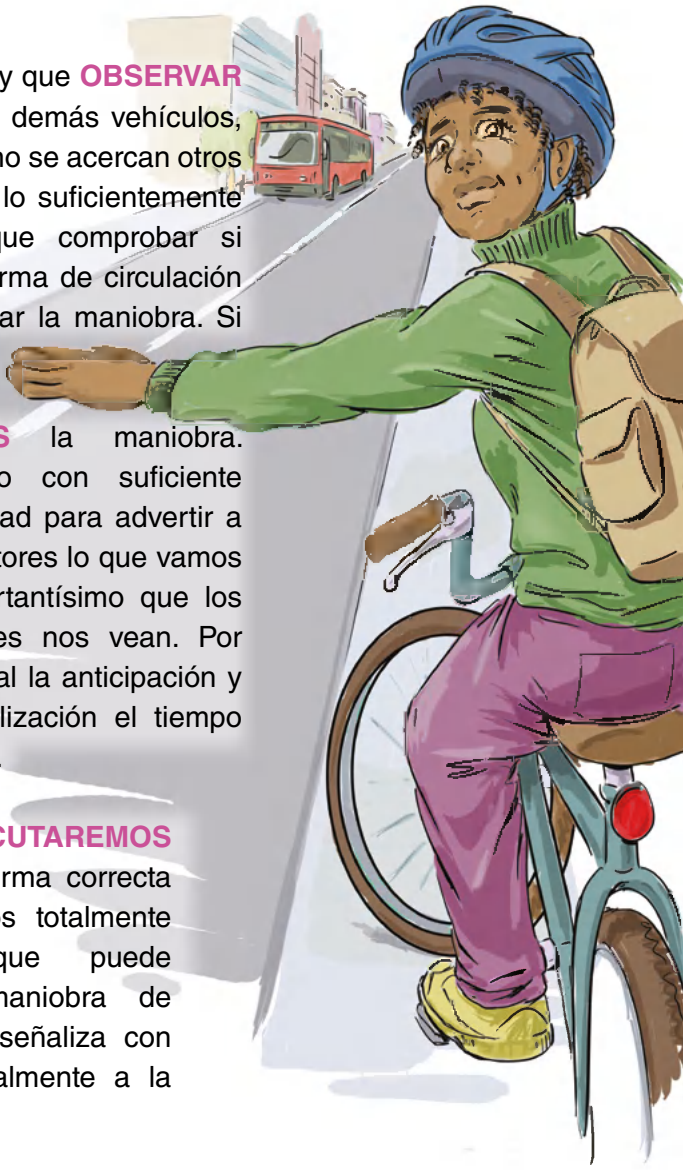
Antes de iniciar cualquier recorrido con nuestra bicicleta hemos de revisar el estado de la misma. Lo principal es fijarnos en la presión de las ruedas, si la presión varía de un día para otro posiblemente es que la cámara tenga una fuga o pinchazo, en ese caso debes sustituirla. También hemos de fijarnos en los frenos, bastará con presionar las palancas, estas deben regresar inmediatamente a su posición original, sino lo hicieran debemos regular los tornillos.



Un buen mantenimiento puede librarte de algún accidente.

NORMAS BÁSICAS DE CIRCULACIÓN

ANTES DE INICIAR LA MARCHA E INCORPORARSE A LA CIRCULACIÓN:



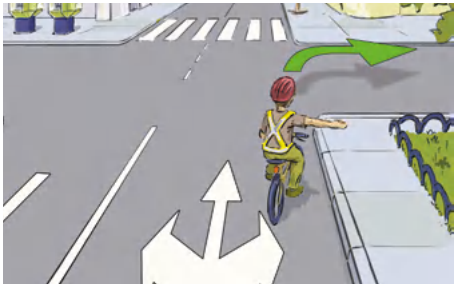
En primer lugar hay que **OBSERVAR** la situación de los demás vehículos, asegúrate de que no se acercan otros vehículos o están lo suficientemente lejos. Tenemos que comprobar si alguna señal o norma de circulación nos prohíbe realizar la maniobra. Si no la hay…

SEÑALIZAREMOS la maniobra. Hay que hacerlo con suficiente antelación y claridad para advertir a los demás conductores lo que vamos a hacer. Es importantísimo que los demás conductores nos vean. Por eso es fundamental la anticipación y mantener la señalización el tiempo que sea necesario.

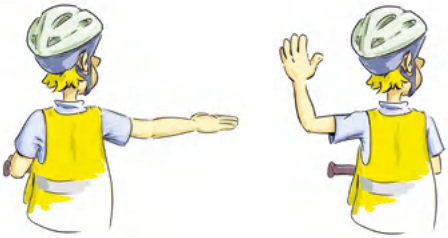
Por último **EJECUTAREMOS** la maniobra de forma correcta y sólo si estamos totalmente seguros de que puede realizarse. La maniobra de incorporación se señaliza con el brazo horizontalmente a la altura del hombro.

MANIOBRAS

Giro a la derecha



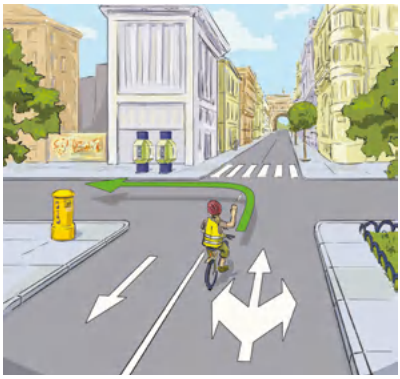
Para efectuarlo, nos situaremos lo más cerca posible del borde derecho de la calzada, moderando la velocidad y asegurándonos de que se puede realizar el giro.



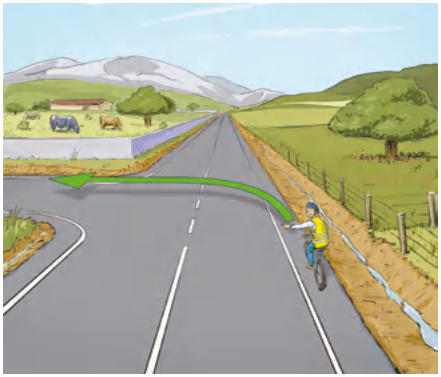
Señalizaremos esta maniobra con el brazo, izquierdo, doblándolo hacia arriba con la palma de la mano extendida o, con el brazo derecho, en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo.

Giro a la izquierda

Si la vía es de sentido único: Hay que situarse, lo más cera posible al borde izquierdo de la calzada y señalizar con suficiente tiempo la maniobra.



Si la vía es de doble sentido: Hay que ceñirse a la marca longitudinal de separación o mediana y si ésta no existiese al eje de la calzada, sin invadir la zona destinada al sentido contrario, señalizando con tiempo.



Si la vía interurbana no dispone de un carril acondicionado para este giro: Para el giro a la izquierda hay que colocarse a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible e iniciarlo desde ese lugar, señalizando previamente.

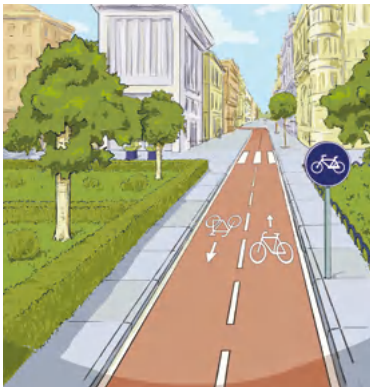
Si la vía interurbana dispone de un carril acondicionado para este giro: Situarse en él con suficiente antelación y girar cuando la señalización lo permita.

Se puede señalizar con el brazo izquierdo en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo o, con el brazo derecho doblado hacia arriba, también con la palma de la mano extendida

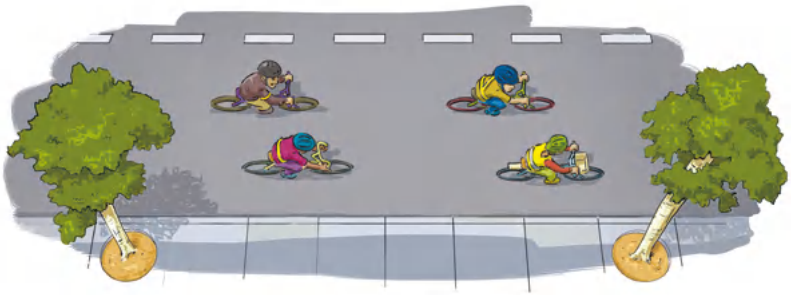
Para parar o ante la necesidad de frenar bruscamente: Hay que indicarlo moviendo el brazo alternativamente de arriba abajo con movimientos cortos y rápidos.

CUANDO SE CIRCULA POR LA CIUDAD

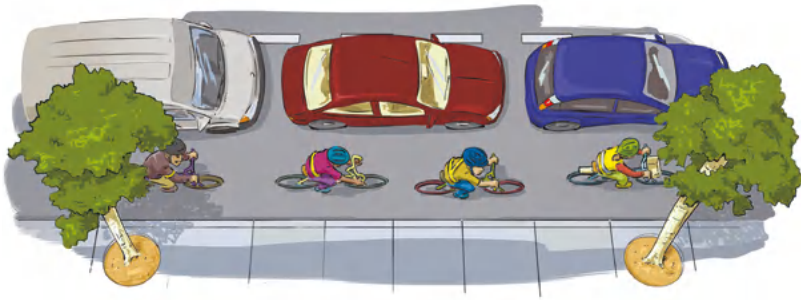
Si existe una vía habilitada expresamente para la bicicleta, debemos circular por ella.



Cuando vayamos en grupo, podremos circular en columna de dos, como máximo.

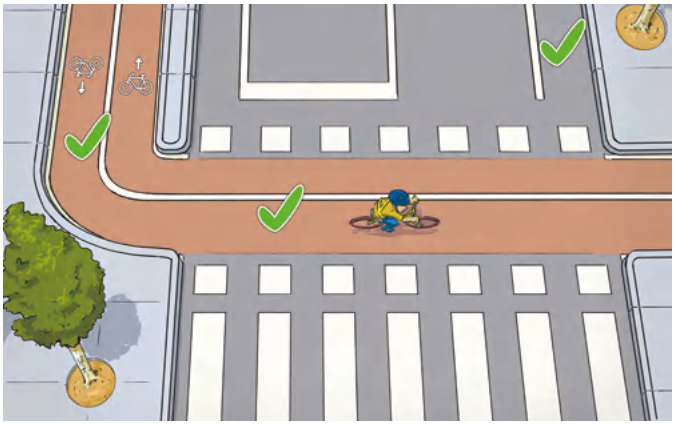


Si se complicase el tráfico o existiese poca visibilidad, por seguridad circularemos en hilera de uno en uno.



PRIORIDAD DE PASO

Tendremos prioridad de paso, respecto a los vehículos de motor, cuando circulemos por un carril bici, por un paso para ciclistas o por el arcén debidamente señalizado.



También tendremos prioridad de paso cuando el vehículo de motor vaya a girar, a la derecha o a la izquierda, para entrar en otra vía y el ciclista este próximo o cuando, circulando en grupo, el primero haya iniciado el cruce o haya entrado en una glorieta.

CEDEREMOS EL PASO

Nos detendremos ante los pasos para peatones debidamente señalizados, para ceder el paso a los peatones. Cuando vayamos a girar para entrar en otra vía y haya peatones cruzando, aunque no haya paso de peatones para estos.

Al aproximarnos a una intersección o cruce: La preferencia de paso se establecerá, atendiendo a las señales que la regulen, así podemos encontrar:

Agentes:

Un Agente con el brazo levantado verticalmente obliga a detenerse a todos los usuarios de la vía que se acerquen al Agente.

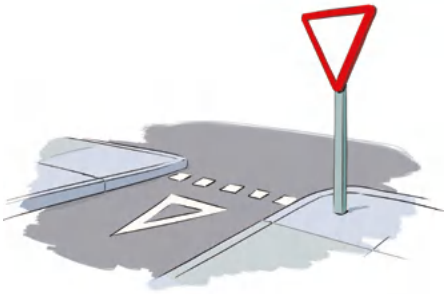
Un Agente con el brazo o brazos extendidos horizontalmente obliga a detenerse a todos los usuarios de la vía que se acerquen al Agente desde direcciones que corten la indicada por el brazo o brazos extendidos y cualquiera que sea el sentido de su marcha.

Las señales permanecen en vigor aunque se baje el brazo o los brazos, siempre que no cambie de posición o efectúe otra señal.

Semáforos:

En caso de encontrar un semáforo en tu camino, has de respetarlo. La luz roja o amarillo no intermitente obliga a detenerse, salvo que te encuentres tan cerca del lugar que no puedas parar antes del semáforo de forma segura.

Señales:

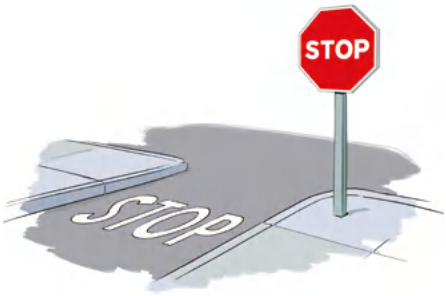


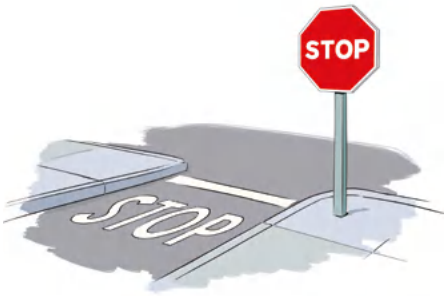
Ceda el paso:

Cuando vayamos circulando y nos encontremos esta señal debemos ceder el paso a los vehículos que circulen por la vía a la que nos aproximamos.

STOP:

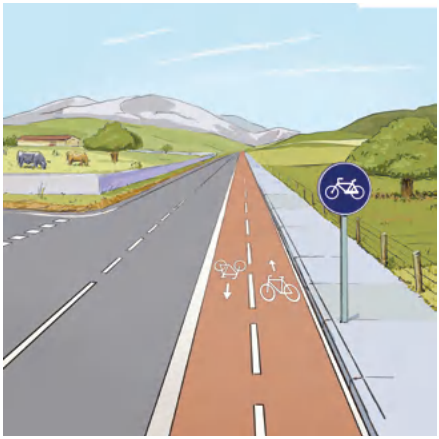
Cuando nos encontremos esta señal hemos de tener en cuenta que es obligatorio detenernos ante la próxima línea de detención, si no existe esta, antes de la intersección. Siempre tienes que pararte, aunque creas que no vienen vehículos.

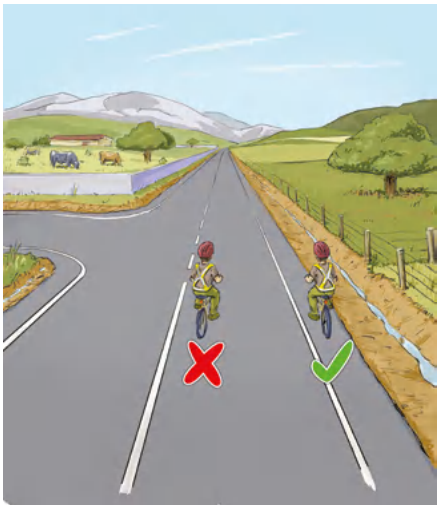




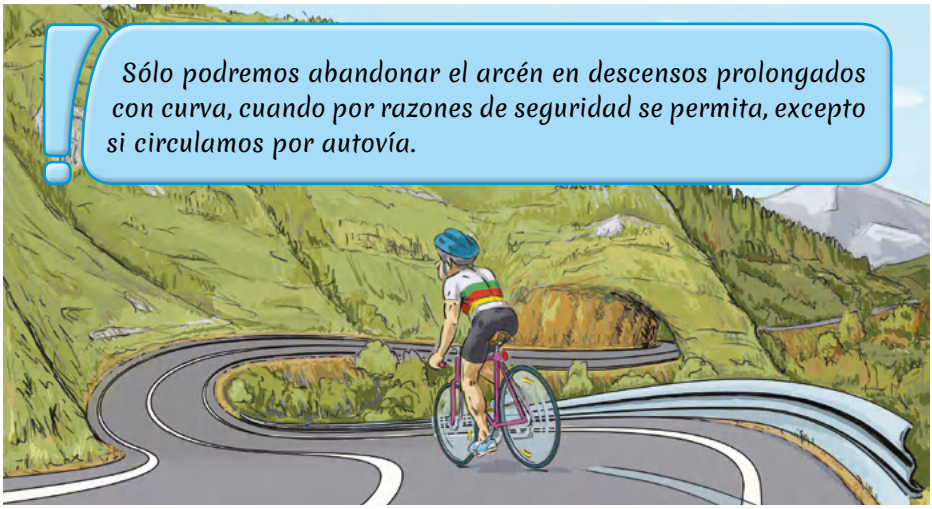
CUANDO SE CIRCULA POR UNA VÍA INTERURBANA

SI EXISTE UNA VÍA para ciclistas, debemos circular por ella. Estará indicada con la señal correspondiente.



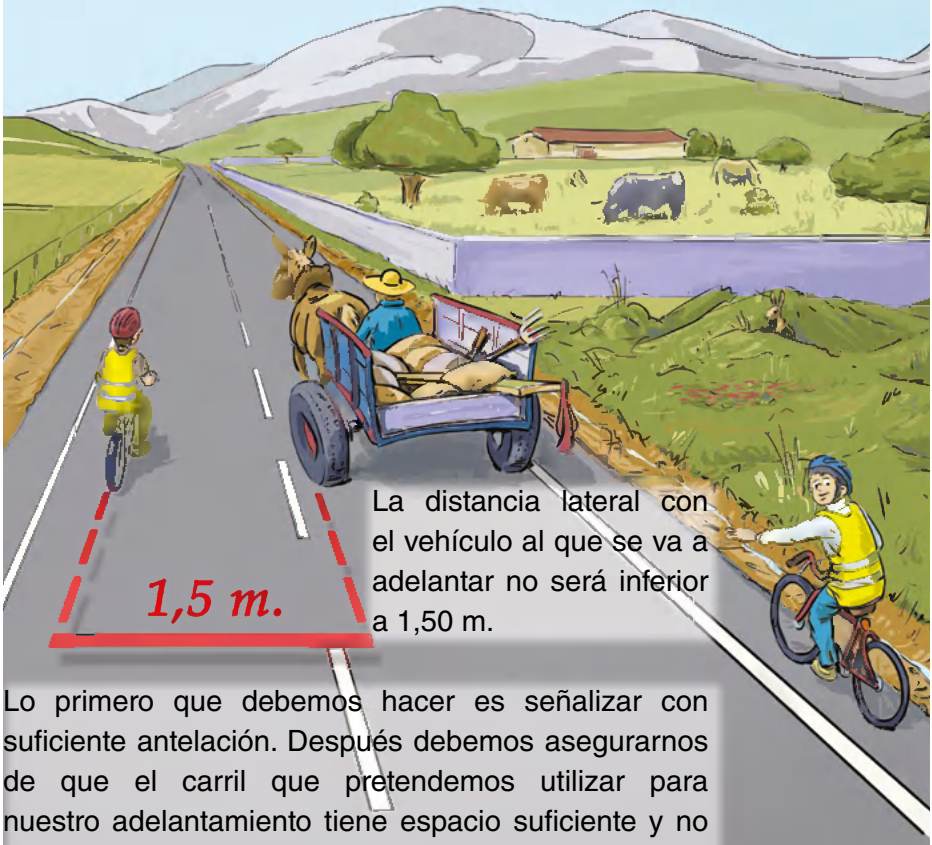


SI NO EXISTE UNA VÍA para ciclistas: Si no existiese una vía o parte de esta destinada a ciclistas, debemos circular por el arcén de la derecha si fuera transitable y suficiente, si no lo fuera, utilizaremos la parte imprescindible de la calzada.



ADELANTAMIENTOS

Tenemos que extremar las precauciones en los adelantamientos. Cuando vamos en bicicleta se aplican las mismas normas que para el resto de los vehículos.



La distancia lateral con el vehículo al que se va a adelantar no será inferior a 1,50 m.

Lo primero que debemos hacer es señalizar con suficiente antelación. Después debemos asegurarnos de que el carril que pretendemos utilizar para nuestro adelantamiento tiene espacio suficiente y no pondremos a nadie en peligro.

No se considera adelantamiento el que se produce entre ciclistas que van en el grupo.

Si no existen las condiciones óptimas debemos abstenernos de realizar la maniobra.

CIRCULACIÓN POR AUTOPISTAS Y AUTOVÍAS

Como norma general, los ciclistas tenemos prohibido circular por autopista y autovías.

No obstante, los conductores mayores de 14 años, pueden circular por los arcenes de las autovías, salvo que una señal lo prohíba expresamente por razones de seguridad, en cuyo caso existirá un panel que indicará un itinerario alternativo.

ALGUNAS SEÑALES QUE DEBES CONOCER:

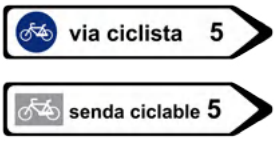
Hay que poner las mismas señales que vienen

Vía reservada para ciclos o vía ciclista

Fin de vía reservada para ciclos

Carril bici o vía ciclista adosada a la calzada

Senda ciclable



Señal de destino hacia una vía ciclista o senda ciclable

Marca vial de vía ciclista o senda ciclable

MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico

C/ Josefa Varcárcel, 44 - 28071 Madrid

www.dgt.es