

## INTRODUCCIÓN

La bicicleta se está convirtiendo cada día más en un medio de transporte alternativo para realizar el desplazamiento diario entre la vivienda y el lugar de trabajo, así como para realizar actividades de ocio y deporte.



***En España muere un ciclista cada cuatro días aproximadamente, lo que denota una clara falta de conciencia y sensibilización sobre la importancia de su correcta utilización por parte del ciclista, y del especial cuidado y atención que hay que prestar a este colectivo por parte del resto de conductores.***

## RIESGOS GENERALES

- ❖ Falta de hábito o costumbre de circular por carretera en bicicleta.
- ❖ Desconocimiento de las normas de circulación en muchos casos.
- ❖ Vías de circulación en mal estado (guardar-raíles, pintura deslizante, señalización vertical, manchas de grasa, baches y estado de la vía pública).
- ❖ Condiciones meteorológicas adversas.
- ❖ Colisión con vehículos o colisiones múltiples.
- ❖ Salidas de la vía de circulación.
- ❖ Infracción de las normas de circulación (velocidad, semáforos, señalización)
- ❖ Falta de atención (estado de ánimo físico)
- ❖ Fallos mecánicos (frenos, ruedas, etc.), como consecuencia de la escasa importancia que se da a las posibles consecuencias de un mal mantenimiento de la bicicleta.
- ❖ Edad del conductor (el porcentaje de lesionados con edad inferior a 35 años se sitúa entre el 80 y el 90% del total de los accidentados con las motocicletas).

- ❖ Falta de conciencia sobre la gravedad de las consecuencias que un accidente puede tener para el ciclista.
- ❖ Exceso de confianza de los ciclistas al circular, falta de precaución y respeto de las normas de circulación.
- ❖ El alcohol, que incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### VÍAS DE CIRCULACIÓN

- ❖ Respete en todo momento las señales de circulación igual que si fuera un vehículo motorizado, aun conociendo la carretera o calle por la que se circule.



- ❖ Extreme las precauciones cuando se encuentre:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.
- ❖ Cuando el viento sople con fuerza, agarre el manillar de forma firme y evite movimientos bruscos.
- ❖ En caso de lluvia, circule despacio y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y no dispone de buena visibilidad, deténgase en lugar seguro y espere hasta que amaine.

- ❖ Si debe circular sobre hielo, utilice el freno de forma suave y mantenga la dirección firme.
- ❖ Evite circular por vías que tengan un tráfico intenso y que no dispongan de arcén.
- ❖ No transite en pelotón o en columna de a dos cuando no exista buena visibilidad o cuando se formen aglomeraciones de tráfico.
- ❖ Facilite la maniobra a aquellos vehículos que quieran adelantar, circulando lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.
- ❖ Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, compruebe que no viene ningún vehículo girando levemente la cabeza hacia atrás y señalice la maniobra a continuación.
- ❖ Respete las preferencias de paso y no apure al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- ❖ No zigzaguee entre los vehículos en atascos o con circulación lenta.



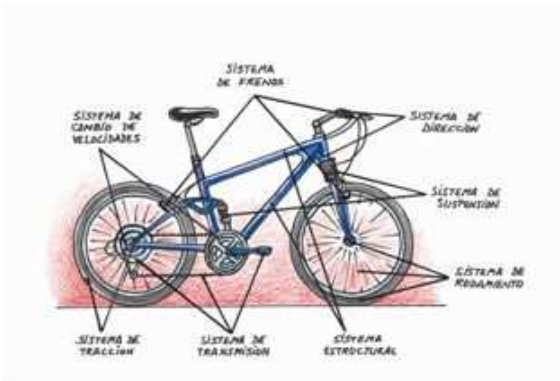
- ❖ No se debe sentir que el resto de conductores vayan a respetar su preferencia de paso.
- ❖ Antes de cruzar por pasos de cebra, deténgase y compruebe que se puede pasar sin peligro.
- ❖ En cruces e intersecciones disminuya la velocidad y asegúrese de que el resto de vehículos respeta la preferencia de paso.
- ❖ Señalice siempre los cambios de dirección.
- ❖ Evite las distracciones.
- ❖ Nunca lleve objetos o bultos que impidan maniobrar con normalidad.

## BICICLETAS

Cuide en todo momento el estado de su bicicleta, prestando atención a:

### Los sistemas de seguridad activa.

- ❖ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
- ❖ Las posibles anomalías de la suspensión (en caso de que se tenga).
- ❖ La efectividad de los frenos.
- ❖ El correcto funcionamiento de los accesorios si los hay: timbre, faros y espejos.
- ❖ Instale elementos reflectantes y luminosos en la bicicleta que permitan al resto de conductores advertir su presencia a una distancia mínima de 150 metros.
- ❖ Compruebe antes de salir que las ruedas están bien ajustadas y apretadas, sobre todo la delantera para evitar que en una sucesión de baches pueda salirse del anclaje.



### Los sistemas de seguridad pasiva.

- ❖ Casco:
  - Debe ajustarse a la cabeza y ser cómodo, sin moverse mientras circula.
  - El borde frontal del casco debe tener dos dedos de ancho por encima de las cejas.

- Las correas frontales y traseras formarán una V justo debajo de la oreja.
- La correa del mentón debe estar apretada cuando el usuario abra la boca.



- **En España es obligatorio el uso de casco homologado o certificado, cuando se circula por vías interurbanas.**

- ❖ Las manos tienen que estar protegidas con guantes de cuero preferiblemente.
- ❖ Usar rodilleras y coderas en el caso de ciclistas de BTT, BMX o Biketrial.

## PROTECCIONES

- ❖ Circule siempre con casco homologado, guantes y calzado adecuado.
- ❖ Use siempre prendas de colores llamativos y dispositivos reflectantes, sobre todo de noche o en condiciones de escasa visibilidad, de tal forma que el resto de conductores detecte su presencia a una distancia mínima de 150 metros.
- ❖ En caso de utilizar pantalón largo, utilice algún dispositivo que impida que éste pueda engancharse con la cadena.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

# RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA JUSTICIA  
Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO  
Dirección General de Función Pública  
Servicio de Prevención



**FREMAP**

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades  
Profesionales de la Seguridad Social Número 61