

## Consejos de seguridad



### Busque una ruta segura

Escoja los itinerarios más adecuados para el tiempo del que dispone, su capacidad física y la habilidad técnica. Cuando circule por la montaña, sea respetuoso con el entorno.



### Cuando circule por la carretera

Circule con prudencia y respete las normas de circulación. Utilice siempre que se pueda el carril de la derecha más cercano a la acera y, en cualquier caso, circule siempre que se pueda cerca de la derecha del carril, especialmente por la noche o en aglomeraciones urbanas.

Cuando circule en grupo deje siempre una distancia de seguridad con otros vehículos u otros ciclistas. En caso de obras en la carretera o animales que crucen levante el brazo del lado de donde procede el peligro.



### Antes de realizar maniobras

Antes de detenerse o reducir bruscamente la velocidad, asegúrese de que lo puede hacer sin riesgo y señale la maniobra convenientemente. En las maniobras de adelantamiento o de cambio de dirección, hágalo progresivamente y con seguridad, indicándolas con anterioridad y asegurándose de que le han visto. En los semáforos o paradas obligadas, el primero de la fila debería dar la señal, el resto pasar el mensaje y detenerse todos en fila india. Para girar a la izquierda indíquelo con la mano izquierda y sitúese a la izquierda del carril.



### Por la noche, hágase ver

Es muy importante, de noche o con poca luz, que lleve en la bicicleta elementos reflectantes homologados y lleve puesta alguna prenda reflectante.

### **Escoja bien la bicicleta**

Que se adapte a sus habilidades técnicas y a las medidas corporales.

### **Tenga la bicicleta en buen estado**

Antes de salir, revise los neumáticos, los frenos y las luces de la bicicleta, y periódicamente llévela a revisiones mecánicas.

### **Para su tranquilidad**

Contrate un seguro de responsabilidad civil. Tenga apuntado el teléfono de los servicios de emergencia.

### **Recomendación**

Le recomendamos que lleve casco, ya que puede serle muy útil en caso de caerse. Además, la Ley de Tráfico obliga a los conductores y pasajeros de bicicletas a llevar el casco en vías urbanas. La verdadera seguridad, sin embargo, se basa en la moderación de la velocidad y el respeto entre todos los usuarios de la carretera y la montaña.

*\* Adaptadas del Bicicleta Club de Catalunya [www.bacc.info](http://www.bacc.info) y la Federación Francesa de Cicloturismo [www.ffct.org](http://www.ffct.org)*