



Ir en bici es divertido y sano, pero entraña riesgos que hay que tener en cuenta.

Cada vez son más personas las que utilizan la bicicleta en sus desplazamientos diarios y en las actividades de ocio. El pedalear produce grandes beneficios. Sin embargo, las estadísticas dicen que los accidentes de los ciclistas no disminuyen.

### Consejos de la Dirección General de Tráfico:

- \* La distancia entre un vehículo y un ciclista es muy importante para evitar accidentes. Para adelantar a un ciclista espera el momento y deja un metro y medio entre ambos.
- \* Si vas en bici circula pegado a la derecha y no hagas cambios bruscos de dirección.
- \* Los peatones en la ciudad no deben caminar por el carril bici.
- \* Al circular por la calzada los ciclistas deben respetar las normas de seguridad.
- \* Utilizar casco y elementos reflectantes (en la ropa y en la bici) para ser visto.
- \* Hay que tener en cuenta las normas de seguridad según la edad para los niños.

### Señales básicas para circular en bicicleta:



Vía reservada para ciclos o vía ciclista / fin de vía.



Peligro por la proximidad de un paso para ciclistas o de un lugar donde frecuentemente los ciclistas salen a la vía o la cruzan.



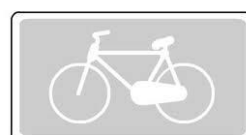
Obligatorio circular para peatones y ciclistas.



Espacio o calle prohibida para usar bicicletas.



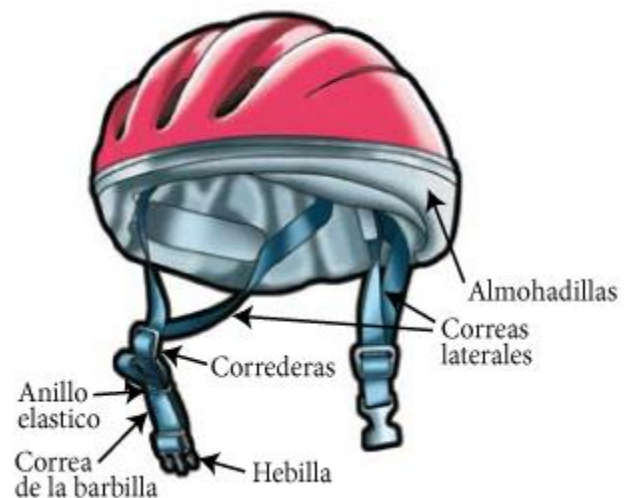
Distancia que debe dejar el conductor entre su coche y el ciclista.



Senda ciclable.

## Uso seguro del casco:

- \* Debe estar homologado por los organismos competentes, ha de ser duradero, de peso reducido, bien ventilado, fácil de quitar y poner, debe permitir su uso con gafas y no interferir en la capacidad de oír el ruido del tráfico.
- \* Se debe cambiar de caso si ha sufrido un golpe, si está dañado o si se ha quedado pequeño. Se recomienda que, aunque aparentemente esté perfecto, se cambie cada 5 años o cuando el fabricante lo recomiende.
- \* El tamaño adecuado debe corresponderse al tamaño del perímetro cefálico. Suelen traer almohadillas adicionales o un anillo de ajuste.
- \* Debe encajar cómoda y firmemente en la parte superior de la cabeza, cubriendo la parte superior de la frente (a uno o dos dedos por encima de las cejas). Así mismo, las correas laterales y de la barbilla, como la hebilla, deben estar debidamente ajustadas de tal manera que quede ceñido y cómodo. El caso no se debe mover de lado ni de adelante hacia atrás.



## Niños pequeños que van como pasajeros:

- \* Además de usar un casco debidamente ajustado, deben viajar en un asiento adicional homologado.
- \* Según el Reglamento General de Circulación, el conductor de la bicicleta deber ser mayor de edad y el pasajero no tener más de 7 años, debiendo viajar en un asiento homologado. Los remolques para bicicletas que parecen ser más seguros para el transporte de niños todavía no están contemplados en la normativa española.
- \* Para el transporte seguro de niños en la bicicleta, éstos al menos deben ser mayores de 1 año, edad a la cual poseen la suficiente fuerza muscular para controlar la movilidad de la cabeza en el caso de que se tenga que frenar bruscamente, aún con el peso adicional del casco.

## Otras medidas de seguridad:

- \* Utilizar vestimenta adecuada.
- \* Llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta.
- \* Llevar ropa reflectante al anochecer así como una luz blanca delantera y roja trasera, y estar familiarizado con las normas de circulación por las vías públicas.

Los ciclistas son los usuarios más frágiles y las medidas de seguridad son muy importantes para poder disfrutar sin riesgos.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

