

# El ciclista

## ¿Qué es una bicicleta?

Vehículo de dos ruedas, propulsado exclusivamente por el esfuerzo muscular de las personas que lo ocupan, mediante pedales o manivelas.

## Circulamos

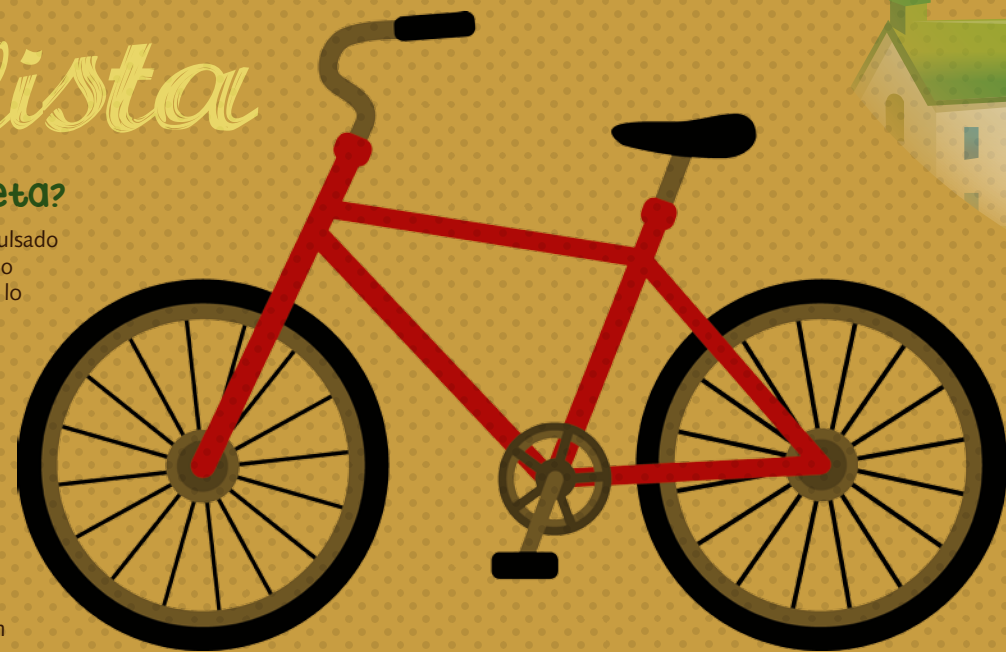
Siempre por la derecha y lo más cerca posible del borde de la calzada. Cuando vamos en grupo podemos circular en fila india, bien pegados al borde derecho de la calzada. Además, la circulación por la autopista en bicicleta está prohibida.

### En vías urbanas

Circular por la calzada lo más cerca posible a la acera.  
En línea recta sin "zigzaguar".  
Mantener una distancia suficiente (mínimo 1,50 m) entre nuestro vehículo y los que circulan a nuestro lado.

### En carreteras

Circular por el carril bici.  
Si no hay carril bici, circular por el arcén de la derecha.  
Y si no existe ni uno ni otro, circular lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.



# El casco



Es un elemento de seguridad. Su utilización es fundamental porque, aunque no evita el accidente, disminuye las lesiones debidas a los golpes, evitando en ocasiones que los accidentes sean muy graves.

# Velocidad



Debe adaptarse a las condiciones de la vía y del tráfico.

# Las señales de tráfico

## De prohibición:



## De obligación e indicación



## De peligro:



## De prioridad:



# maniobras

Procedemos de la siguiente forma:



**1** Observar por el retrovisor, si la bicicleta lo tiene, o directamente con un leve giro de cabeza. Calcular la posición y velocidad de los demás vehículos, comprobando que se puede realizar la maniobra.



**2** Señalar la maniobra: advertir sobre nuestras intenciones a los demás, con suficiente antelación y claridad.



**3** Realizar la maniobra: si vemos que puede realizarse sin peligro, debemos efectuarla con seguridad y en el menor tiempo posible.

## Si quiero girar a la izquierda

Extender el brazo izquierdo horizontalmente a la altura del hombro con la mano abierta.



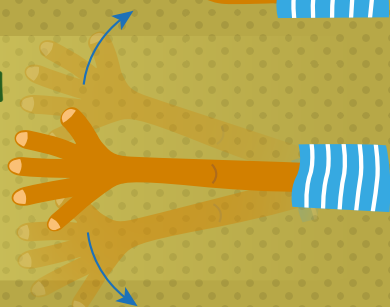
## Si quiero girar a la derecha

Extender el brazo izquierdo, doblado en ángulo recto, con el antebrazo vertical y la mano abierta



## Disminuir la velocidad

Extender el brazo izquierdo y moverlo de arriba a abajo



Sedes de Las Palmas de Gran Canaria

**Sede Institucional**

Calle Juan de Quesada, 10  
Tels. 928 310 333 / 928 311 471  
Fax. 928 319 458  
infofmg@mapfre.com

**Edificio Cultural Ponce de León**

Calle Castillo, 6  
Tels. 928 310 333 / 928 311 471  
Fax. 928 319 458  
infofmg@mapfre.com

**Sede de Arucas. Gran Canaria**

Calle León y Castillo, 6  
Tels. 928 604 867  
Fax. 928 605 667  
infofmg.a@mapfre.com

**Sede de La Laguna. Tenerife**

Plaza de San Cristóbal, 20 2º  
Tels. 922 254 704 / 922 252 176  
Fax. 922 258 766  
infofmg.l@mapfre.com

**FUNDACIÓN MAPFRE**  
guanarteme

[www.fundacionmapfreguanarteme.org](http://www.fundacionmapfreguanarteme.org)



# biCis y cascos

