



# Guía para Usuarios de la Bicicleta



© MINISTERIO DEL INTERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS VIALES  
CENTRO SUPERIOR DE EDUCACIÓN VIAL

Juan Pablo II, 44-54  
37008 SALAMANCA

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

Dirección y textos: Javier Herrero Pascual

Diseño e ilustración: Asier/ Visual Media

NIPO: 128-15-057-7

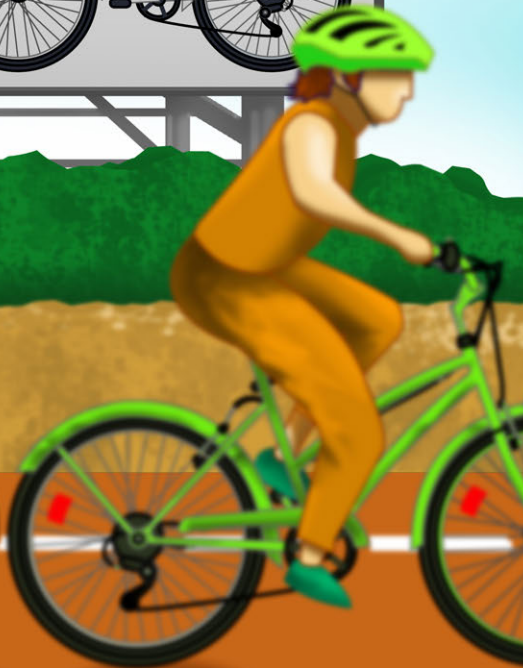
Depósito Legal: M-34823-2015

Impresión y encuadernación: Imprenta Nacional de la AEBOE  
Avda. de Manoteras, 54 28050 Madrid



# LA Bicicleta ES UNO DE LOS MEDIOS DE TRANSPORTE MÁS EFICIENTES

- MEJORA LA FLUIDEZ DEL TRÁFICO
- DISMINUYE LOS NIVELES DE CONTAMINACIÓN
- ES UN TRANSPORTE:
  - DIVERTIDO
  - ECONÓMICO
  - LIMPIO
  - SALUDABLE



# Elementos de seguridad

## CASCO HOMOLOGADO:

- SIEMPRE ES RECOMENDABLE EL USO DE ELEMENTOS DE SEGURIDAD COMO EL CASCO.
- RECUERDA QUE ES OBLIGATORIO PARA MENORES DE 16 AÑOS Y PARA TODOS EN VÍAS INTERURBANAS.



**ES TAN IMPORTANTE VER COMO SER VISTO, POR ELLO RECUERDA QUE SON OBLIGATORIOS LOS SIGUIENTES ELEMENTOS Y ACCESORIOS PARA LA BICI. HAZ USO DE LAS LUCES SIEMPRE QUE SEA NECESARIO Y UTILIZA PRENDAS REFLECTANTES.**

ACCESORIOS OBLIGATORIOS

ACCESORIOS RECOMENDADOS



# - Estado de la bicicleta -

**DISTANCIA ENTRE SILLÍN Y MANILLAR SENTADOS, DEBEMOS LLEGAR AL MANILLAR SIN FORZAR**

**- CUADRO -  
OBSERVAMOS QUE EL CUADRO Y LOS COMPONENTES DE LA BICI ESTÉN EN BUEN ESTADO**

**- LOS FRENOS -  
REVISAMOS LOS FRENOS COMPROBANDO QUE FUNCIONAN CORRECTAMENTE. NOS ASEGURAMOS QUE EL CABLE ESTÉ EN BUEN ESTADO Y TENSO, REVISAMOS EL ESTADO DE LAS ZAPATAS**

**- ALTURA CORRECTA -  
EL SILLÍN ELEVADO AL MÁXIMO MIENTRAS PODAMOS PONER LOS PIES EN EL SUELO**

**- CAMBIOS -  
COMPROBAMOS QUE FUNCIONAN BIEN**

**- ALTURA DEL SILLÍN -  
NO DEBE SUPERAR LA ALTURA DEL MANILLAR**

**- LA HORQUILLA -  
REVISAR QUE CON EL FRENO DELANTERO ACCIONADO Y MOVIENDO LA BICI HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, LA HORQUILLA O LA DIRECCIÓN NO TENGAN HOLGURA**

**- LA CADENA -  
PROBAMOS SI LA CADENA ESTÁ TENSA Y BIEN LUBRICADA**

**- LAS RUEDAS -  
COMPROBAMOS LA PRESIÓN Y EL ESTADO DE LAS RUEDAS**



27 49 70 71

# -Normas-



+18 años

Hasta 7 años



**CUANDO TE MONTAS EN UNA BICICLETA NO ERES UN PEATÓN, SINO QUE CONDUCES UN VEHÍCULO. DEBES CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN Y RESPETAR AL RESTO DE USUARIOS, ESPECIALMENTE A LOS PEATONES.**

# - Circulación -

- SEÑALIZA LAS MANIOBRAS -



**GIRO A LA DERECHA**  
BRAZO IZQUIERDO DOBLADO  
HACIA ARRIBA Y PALMA EXTENDIDA  
O BRAZO DERECHO EN HORIZONTAL  
Y PALMA EXTENDIDA HACIA ABAJO.



**GIRO A LA IZQUIERDA**  
BRAZO DERECHO DOBLADO  
HACIA ARRIBA Y PALMA EXTENDIDA  
O BRAZO IZQUIERDO EN HORIZONTAL  
Y PALMA EXTENDIDA HACIA ABAJO.



**PARAR**  
MOVER EL BRAZO, DE ARRIBA A  
ABAJO, MOVIMIENTOS CORTOS  
Y RÁPIDOS.

- RESPETA LAS SEÑALES -



**VÍA RESERVADA PARA CICLOS  
O VÍA CICLISTA**



**SENDA CICLABLE**



**ENTRADA PROHIBIDA  
A CICLOS**



**PELIGRO POR PROXIMIDAD  
DE PEATONES**





- **USA EL CARRIL BICI SIEMPRE QUE CIRCULES POR UNA VÍA EN LA QUE EXISTA.**
- **INTENTA BUSCAR ITINERARIOS EN LOS QUE LO TENGAS AUNQUE TE SUPONGA UN PEQUEÑO RODEO SOBRE EL ITINERARIO MÁS DIRECTO Y TEN EN CUENTA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**
- **AUNQUE TENGAS PRIORIDAD EN ESTAS VÍAS DEBES CIRCULAR CON PRUDENCIA Y EVITAR POSIBLES PELIGROS.**
- **EN LOS PUNTOS SEÑALIZADOS DE CRUCE PARA PEATONES DEBES CEDERLES LA PRIORIDAD.**
- **RESPETA LAS SEÑALES DE TRÁFICO Y NO EXCEDAS LAS LIMITACIONES DE VELOCIDAD.**



- UTILIZA LOS LUGARES RESERVADOS PARA APARCAR TU BICI.
- USA ELEMENTOS ANTIRROBO SEGUROS, COMO POR EJEMPLO, LOS DE TIPO U.
- ENGANCHA EL CUADRO Y, SI ES POSIBLE, UNA RUEDA.
- RECUERDA QUE LAS BICICLETAS SE MARCAN MEDIANTE ETIQUETAS QUE SE FIJAN AL CUADRO DE LA BICICLETA QUE SIRVEN PARA IDENTIFICAR TU BICI, REGISTRARLA O RECUPERARLA.





# Guía para Usuarios de la Bicicleta

[WWW.DGT.ES](http://WWW.DGT.ES)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

