



**Consejos básicos
de
Seguridad Vial
En bicicleta**



Consejos básicos de Seguridad Vial en Bicicleta

La bicicleta es un medio de transporte saludable, ecológico, práctico; pero a la vez frágil cuando se circula en un entorno urbano compartiendo la calzada con otros vehículos.

Por ello es importante seguir estos consejos:

1.- Antes de iniciar la marcha asegúrate que todos los elementos mecánicos de la bicicleta están correctos: neumáticos, manillar, sillín, frenos, timbre, luces. Y en el caso de las bicicletas eléctricas también el motor y batería.

2.- Elige siempre que sea posible la ruta más segura, preferentemente la que dispone de "Carril Bici", o en su defecto calles pacificadas con poca densidad de circulación de vehículos a motor.

3.- No uses la bicicleta bajo los efectos del alcohol y drogas. En caso de consumo de medicamentos, infórmate que éstos no afecten a tu capacidad de conducción.

4.- No uses auriculares, móvil ni otros artefactos que generen distracción. Mantén todos tus sentidos alerta durante la conducción.

5.- Señaliza todas tus maniobras y respeta las señales de tráfico

6.- Usa siempre el casco y prendas reflectantes.

7.- Atención a las puertas de los vehículos estacionados.



8.- Presta especial atención a los giros de los vehículos que pueden cortar tu trayectoria, hazte ver.

9.- De noche, hazte visible.

10.- Antes de realizar ejercicio físico, chequea con tu médico tu estado de salud.