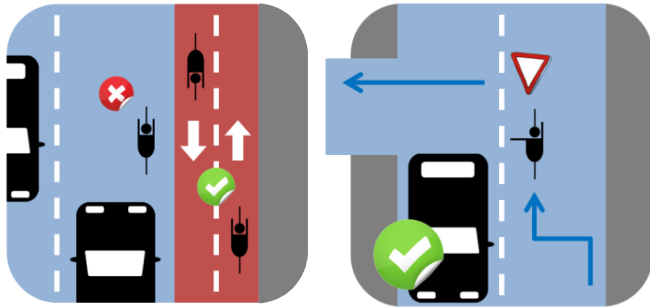
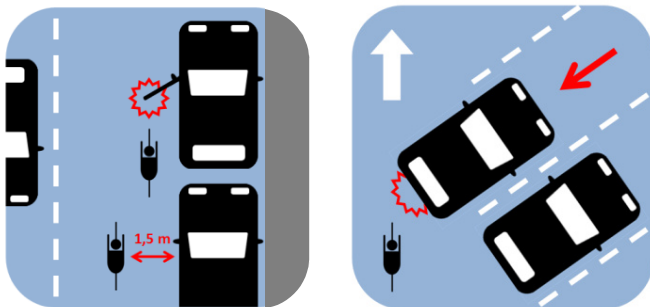


EN BICICLETA VÍA URBANA

Intenta buscar itinerarios con carril bici aunque te suponga un pequeño rodeo. Debes cumplir las normas de circulación y respetar al resto de usuarios, especialmente a los peatones.

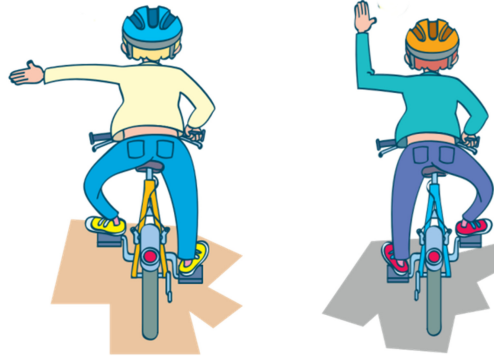


Por seguridad, es siempre recomendable circular por los carriles bici. Para girar a la izquierda, señálalo con suficiente antelación y sitúate en el eje de la calzada, sin invadir el carril contrario.



Mantén una distancia de seguridad con los vehículos estacionados. Ten especial precaución en calles con coches aparcados en batería. ¡Hazte visible! Usa luces y reflectantes.

EN BICICLETA SEÑALIZA GIROS

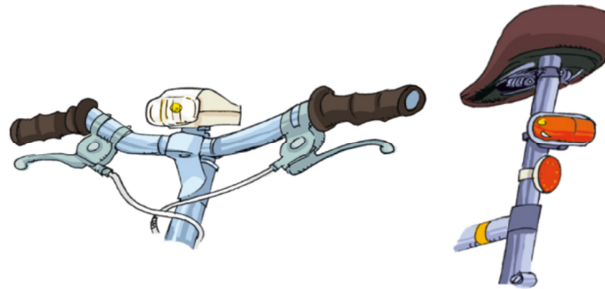


Izquierda

Derecha

EN BICICLETA HAZTE VISIBLE

Usa luces y reflectantes



EN BICICLETA SIN DISTRACCIONES

Los auriculares y el móvil cuando no pedalees



PEDALEA CON CABEZA CAMPAÑA BICICLETA LARIOJA



JEFATURA PROVINCIAL DE TRÁFICO
DE LARIOJA



EN BICICLETA SIEMPRE CASCO

En ciudad es obligatorio para los menores de 16 años y en vías interurbanas para todos. Es fundamental ponérselo correctamente y llevarlo siempre abrochado.



1. Asegúrate de que cubre la frente, nunca inclinado hacia atrás. Las tiras laterales deben quedar bajo las orejas.



2. Termina de ajustarlo colocando la correa trasera bajo el saliente del hueso occipital. Apriétala con la ruedecilla.



3. Abrocha las tiras laterales bajo la mandíbula sin que aprieten (debe caber un dedo).

EN BICICLETA DE MONTAÑA

Las principales ventajas de la bicicleta de montaña son la libertad y mayor seguridad de rodar por el campo lejos del tráfico. Pero el medio rural también cuenta con normas específicas de circulación que todo buen ciclista debe cumplir:

Disfruta del paisaje

Sales a disfrutar, no lo olvides.

Circula con precaución

Adapta tu velocidad al terreno por el que vas. No estás en una prueba y te puedes encontrar con un senderista, un jinete, otro ciclista,...

Respetar las señales

Vete siempre por caminos públicos y no te metas en fincas privadas.

Cierra las vallas

Puede que en alguna ocasión tengas que abrir una verja, puerta o cancela para continuar tu camino, no te olvides de cerrarla.

No molestes a los animales

Avisa de los peligros

Si pedaleas en grupo, avisa a tus compañeros de los peligros que encuentres en el camino.

Respetar la prioridad de paso

En un sendero estrecho en pendiente dale preferencia de paso al biker que va subiendo.

No dejes rastro

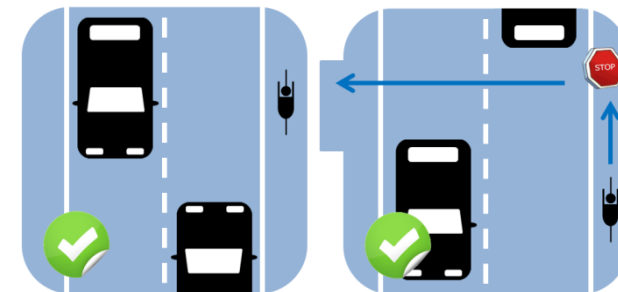
Ni de envoltorios ni de material usado en posibles reparaciones. Tampoco de derrapes.

Colabora con los demás

Un eslabón rápido, una cámara o tu ayuda pueden ser muy útiles para otro ciclista.

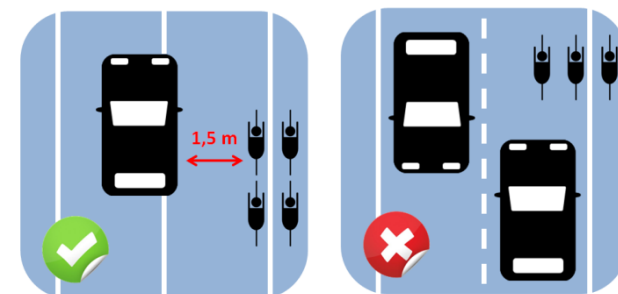
Saluda, ¡es gratis!

EN BICICLETA VÍA INTERURBANA

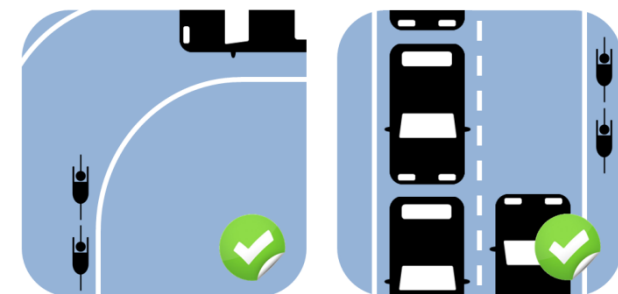


Utiliza el arcén de la derecha si fuera transitable y suficiente.

Para girar a la izquierda colócate a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible.



Circula en columna de dos, como máximo, orillándote todo lo posible a la derecha de la vía.



En tramos sin visibilidad (como curvas) y cuando se formen aglomeraciones no podrás circular en paralelo y deberás colocarte en hilera.