



# ¡Circule con seguridad!

## Manual del ciclista



European Transport Safety Council



European Transport Safety Council

El Consejo Europeo de Seguridad en el Transporte (European Transport Safety Council, ETSC) es una organización internacional no gubernamental creada en 1993 en respuesta a la persistencia de unas cifras inaceptables de accidentes con víctimas mortales en las carreteras europeas y a la preocupación del público por las tragedias relacionadas con el transporte individual. Reúne a expertos de renombre internacional y a representantes de cuarenta y ocho organizaciones dedicadas a la seguridad del transporte procedentes de toda Europa con el objetivo de intercambiar experiencias y conocimientos y de determinar y promover contribuciones a la seguridad del transporte basadas en la investigación. El ETSC proporciona asesoramiento imparcial sobre asuntos relacionados con la seguridad del transporte a la Comisión Europea, al Parlamento Europeo, a los Gobiernos nacionales y a organizaciones del ámbito de la seguridad vial en toda Europa.



BIKE PAL es un proyecto paneuropeo de tres años de duración cuya finalidad es ofrecer a los ciclistas información, recursos y experiencias de sensibilización para ayudarles a mejorar significativamente su seguridad en la carretera, convirtiéndose, así, en el mejor amigo de los ciclistas.

Este manual va destinado a las personas que se desplazan en bicicleta por las vías públicas y se integran en la circulación.

BIKE PAL recibe apoyo financiero de la Comisión Europea, del Consejo de Seguridad Vial alemán (DVR) y de la Fundación MAPFRE.

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva del ETSC y no refleja necesariamente las opiniones de los patrocinadores.



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat

**FUNDACIÓN MAPFRE**

# Respete las normas de



- 🚲 No circule en bicicleta si está cansado o somnoliento.
- 🚲 Utilice las infraestructuras específicas para ciclistas allí donde las haya.
- 🚲 No se salte semáforos en rojo.
- 🚲 Respete las vías de sentido único, excepto cuando a los ciclistas les esté permitido circular en sentido contrario.
- 🚲 Respete las señales de prioridad en las intersecciones.

- 🚲 Cuando en una intersección señalizada, ceda la prioridad de paso a los peatones.
- 🚲 No tome bebidas alcohólicas cuando vaya a bicicleta.
- 🚲 Detenga su bicicleta en las aceras por teléfono o escuchar música.
- 🚲 Necesita las dos manos sobre el manillar cuando se detiene.

# e circulación



ción no haya normas de prioridad  
d a la circulación procedente de la  
derecha.

nólicas, drogas o psicofármacos  
circular en bicicleta.

un lugar seguro si necesita llamar  
tribir mensajes de texto.

y la máxima atención para circular  
seguridad.

🚲 Esté atento a la carretera. Los dispositivos móviles  
distráen la atención de la carretera, por lo que se debe  
evitar utilizarlos.

🚲 Avise a los demás usuarios de la carretera con la  
suficiente antelación, utilizando las señales manuales  
pertinentes, cuando se disponga a cambiar de  
dirección.

🚲 No haga maniobras bruscas y trate de circular  
de manera predecible para los demás usuarios de la  
carretera.

# Hágase visible en la



🚲 Circule en una posición que le dé visibilidad sin entorpecer el tráfico.

🚲 Es usted un vehículo integrado en la circulación, no el dueño de la carretera.

🚲 Mantenga una distancia segura con los vehículos que le rodean.

🚲 Utilice ropa de colores vivos.  
Por la noche póngase un chaleco reflectante y tobilleras reflectantes.

# carretera



de seguridad con las puertas de  
os estacionados.  
llamativos para ser más visible.  
chaleco reflectante y brazaletes o  
s reflectantes.

- 🚲 Equipe su bicicleta con luces trasera y delantera, y antes de circular de noche compruebe que funcionan correctamente.
- 🚲 Trate de establecer contacto visual con los conductores, sobre todo en las intersecciones.

# Seguridad de la bicicleta



🚲 Compruebe si sus ruedas están bien hinchadas.

🚲 Verifique si los frenos y la cadena funcionan correctamente.

🚲 Asegúrese de que su bicicleta cumpla con los requisitos mínimos aplicables para reflejar.



# eta y equipo de protección



u bicicleta cumple al menos los  
les a las luces y los dispositivos  
ectantes.

🚲 Lleve casco. Compruebe si se lo ha ajustado correctamente.

🚲 Si el casco ha sufrido un golpe, cámbielo.

# Preste especial at



🚲 Asegúrese de que el conductor le vea y sea consciente de su presencia en la calzada.

🚲 No adelante a otros vehículos en las intersecciones.

# Atención a los camiones



¡Cuidado por la derecha, sobre todo en las intersecciones.

🚲 Preste siempre atención a las maniobras de los camiones y autobuses. Trate de anticipar sus movimientos y no se sitúe nunca demasiado cerca del vehículo.

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council

Avenue des Celtes 20

B-1040 Brussels

tel: +32 2 230 41 06

fax: +32 2 230 42 15

e-mail: [information@etsc.eu](mailto:information@etsc.eu)

website: [www.etsc.eu](http://www.etsc.eu)



European Transport Safety Council