



RECOMENDACIONES PARA CONDUCTORES

CIRCULEMOS JUNTOS

- Los ciclistas van en paralelo para ser más visibles, no les grite ni les pite.
- Si le precede un ciclista, mantenga la distancia de seguridad.
- Cuando se acerque a un ciclista reduzca su velocidad y extreme la atención, sobre todo en intersecciones, rotondas y túneles.
- Avise de su presencia al ciclista con un suave toque de claxon cuando esté a unos 100 metros.
- Si un ciclista no circula por el arcén puede que lo que pretenda sea evitar un bache, un charco, etc..
- Ceda el paso a un ciclista cuando tenga preferencia, como a cualquier otro vehículo.

COMO ADELANTAR

- La ley establece como distancia establecida para adelantar a una bicicleta la distancia de 1,5 metros. Durante el adelantamiento, reduzca la velocidad.
- Una velocidad moderada reduce el efecto rebufo, que puede desestabilizar al ciclista.
- Según la legislación vigente, está prohibido adelantar, independientemente del lugar, cuando se ponga en peligro o se entorpezca a los ciclistas que circulen en sentido contrario.



ACTITUDES INCORRECTAS = ACCIDENTES

Extremar las precauciones y no cometer imprudencias aumenta la seguridad de las personas que viajan.

LOS CICLISTAS, LOS MÁS VULNERABLES

Las actuaciones más habituales que provocan que los conductores causen accidentes sobre los ciclistas son:

- distracción
- velocidad inadecuada
- adelantamientos antirreglamentarios
- giros incorrectos.

seGuriDad vial para Ciclistas y CONDUCTORES



© Jacques Carelman

en carretera, el ciclista,
el más vulnerable

PATROCINA:



FUNDACIÓ PER A L'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB PARÀLISI CEREBRAL
Plaça de Santa Creu, 1 • 46003 València • Tel 963 912 729 • Fax 963 912 632
fundacion@aixec.org • www.aixec.org



RECOMENDACIONES PARA CICLISTAS

LAS MISMAS OBLIGACIONES QUE LOS DEMÁS VEHÍCULOS

- La bicicleta debe respetar las normas de circulación.
- Facilite las maniobras a los conductores, sobre todo cuando transite en grupo.
- Señalice sus maniobras.
- Hágase visible con ropas de colores vivos. En túneles o de noche es obligatorio, por ley, el uso de reflectantes por vía interurbana.
 - Preste atención a las luces de su bicicleta.

No use las que solo generan luz al estar en movimiento, la necesitará, por ejemplo, al estar parado en un semáforo.

SEGURIDAD ADICIONAL

- Lleve consigo su DNI, número de teléfono y un documento con datos sanitarios (grupo sanguíneo y posibles alergias).
- El casco es fundamental para su seguridad. Su uso puede reducir hasta un 85% el riesgo de sufrir heridas en la cabeza.
- No utilice reproductores de música con auriculares. Distraen su atención a la carretera.



Actividad de ocio para personas con movilidad reducida de la **Fundación aixec**.

Disponemos de cinco conjuntos "carro-bici" en la que la persona con discapacidad es transportado por un ciclista.

El "carro bici" es un carro para personas con discapacidad de cuatro ruedas (dos de ellas grandes) al que se le acopla por su parte trasera media bicicleta, que levanta ligeramente el carro apoyán-

dolo en sus ruedas grandes, quedando como resultado un triciclo en el que la persona con movilidad reducida va en la parte delantera y el ciclista en la parte trasera. Dispone de freno de tambor en las tres ruedas y siete velocidades, así como adaptaciones para la correcta sedestación de los usuarios con movilidad reducida.



En cuanto el trayecto en bici se vinterrumpe, es posible desenganchar ésta del carro, pudiendo incluso conducir el carro si conserva movilidad suficiente en miembros superiores.

Nuestro objetivo es crear un grupo de cicloturismo en el que se integren personas con movilidad reducida (especialmente niños) y personas con plena movilidad, para disfrutar de una jornada de ocio compartido.