# Normas y consejos para circular en lici



## Normas obligatorias

- La bicicleta es un vehículo y las normas de tráfico son también de obligado cumplimiento para las personas ciclistas.
- La bicicleta debe llevar timbre y frenos efectivos.
- No está permitido circular en bici por la acera.
- El casco es obligatorio en ciudad sólo para menores de 16 años. En vías interurbanas el casco es obligatorio para todas las edades.
- Hazte visible. Usa luces y reflectantes.

# Consejos Imprescindibles

antes de la marcha 8 durante la marcha

- Revisa antes de arrancar. Comprueba el buen estado de tu bici.
- Estudia el mapa. Diseña itinerarios evitando calles de tráfico rápido.

### ji Evita Robos!!



- Identifica tu bici para que sea única Utiliza además el BiciRegistro.
- Asegura las ruedas y sillín con pasadores especiales.
- Adquiere un buen candado.
- Ata cuanto más mejor. Siempre el cuadro y una rueda.
- Busca sitios visibles y transitados.

- Una circulación segura implica: una buena observación de la vía, un buen posicionamiento en la calzada y comunicar intenciones antes de realizar una maniobra.
- Mantener la distancia de seguridad con el vehículo de delante.
- Circula a una velocidad adecuada a las circunstancias de la vía.
- En las zonas compartidas con viandantes pon especial cuidado con tu forma de transitar...; somos sus invitados e invitadas! Sé ejemplar circulando y adapta tu velocidad a la de las personas paseantes, incluso bajándote de la bicicleta.
- Anticípate a las circunstancias, mantén tu atención "más allá".

Si tienes más dudas, consulta con Asturies ConBici o La Biciclante





www.asturiesconbici.org www.labiciclante.es

Autodefensa ciclista, tres reglas:

1ª Anticipación. 2ª Sé visible (no te escondas). 3ª Sé previsible (señaliza).