



Ir en bici es divertido y sano, pero entraña riesgos que hay que tener en cuenta.

Cada vez son más personas las que utilizan la bicicleta en sus desplazamientos diarios y en las actividades de ocio. El pedalear produce grandes beneficios. Sin embargo, las estadísticas dicen que los accidentes de los ciclistas no disminuyen.

Consejos de la Dirección General de Tráfico:

- * La distancia entre un vehículo y un ciclista es muy importante para evitar accidentes. Para adelantar a un ciclista espera el momento y deja un metro y medio entre ambos.
- * Si vas en bici circula pegado a la derecha y no hagas cambios bruscos de dirección.
- * Los peatones en la ciudad no deben caminar por el carril bici.
- * Al circular por la calzada los ciclistas deben respetar las normas de seguridad.
- * Utilizar casco y elementos reflectantes (en la ropa y en la bici) para ser visto.
- * Hay que tener en cuenta las normas de seguridad según la edad para los niños.

Señales básicas para circular en bicicleta:



Vía reservada para ciclos o vía ciclista / fin de vía.



Peligro por la proximidad de un paso para ciclistas o de un lugar donde frecuentemente los ciclistas salen a la vía o la cruzan.



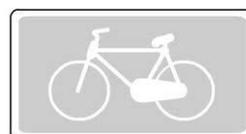
Obligatorio circular para peatones y ciclistas.



Espacio o calle prohibida para usar bicicletas.



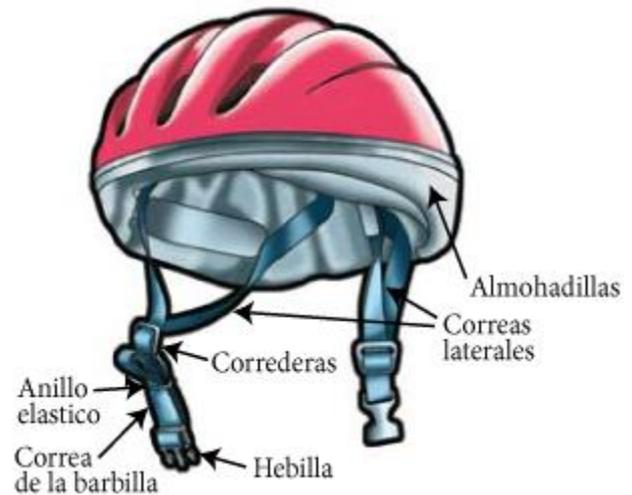
Distancia que debe dejar el conductor entre su coche y el ciclista.



Senda ciclable.

Uso seguro del casco:

- * Debe estar homologado por los organismos competentes, ha de ser duradero, de peso reducido, bien ventilado, fácil de quitar y poner, debe permitir su uso con gafas y no interferir en la capacidad de oír el ruido del tráfico.
- * Se debe cambiar de caso si ha sufrido un golpe, si está dañado o si se ha quedado pequeño. Se recomienda que, aunque aparentemente esté perfecto, se cambie cada 5 años o cuando el fabricante lo recomiende.
- * El tamaño adecuado debe corresponderse al tamaño del perímetro cefálico. Suelen traer almohadillas adicionales o un anillo de ajuste.
- * Debe encajar cómoda y firmemente en la parte superior de la cabeza, cubriendo la parte superior de la frente (a uno o dos dedos por encima de las cejas). Así mismo, las correas laterales y de la barbilla, como la hebilla, deben estar debidamente ajustadas de tal manera que quede ceñido y cómodo. El caso no se debe mover de lado ni de adelante hacia atrás.



Niños pequeños que van como pasajeros:

- * Además de usar un casco debidamente ajustado, deben viajar en un asiento adicional homologado.
- * Según el Reglamento General de Circulación, el conductor de la bicicleta deber ser mayor de edad y el pasajero no tener más de 7 años, debiendo viajar en un asiento homologado. Los remolques para bicicletas que parecen ser más seguros para el transporte de niños todavía no están contemplados en la normativa española.
- * Para el transporte seguro de niños en la bicicleta, éstos al menos deben ser mayores de 1 año, edad a la cual poseen la suficiente fuerza muscular para controlar la movilidad de la cabeza en el caso de que se tenga que frenar bruscamente, aún con el peso adicional del casco.

Otras medidas de seguridad:

- * Utilizar vestimenta adecuada.
- * Llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta.
- * Llevar ropa reflectante al anochecer así como una luz blanca delantera y roja trasera, y estar familiarizado con las normas de circulación por las vías públicas.

Los ciclistas son los usuarios más frágiles y las medidas de seguridad son muy importantes para poder disfrutar sin riesgos.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

