



## AJUNTAMENT DE VALENCIA

REGIDORIA DE CIRCULACIÓ, TRANSPORTS I  
INFRASTRUCTURES DEL TRANSPORT

### CIRCULANDO POR EL CARRIL BICI

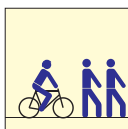


#### Usa el carril bici.

Por tu seguridad, utiliza el carril bici siempre que puedas, aunque te suponga un pequeño rodeo sobre el itinerario más directo.

#### Sé respetuoso con los peatones.

Si observas peatones parados o caminando a lo largo del carril bici, reduce tu velocidad y avísales de tu presencia con el timbre. En aquellas zonas donde transiten numerosos peatones junto al carril bici y puesto que no se puede prever las trayectorias que lleven, modera y acomoda tu velocidad a la de ellos.

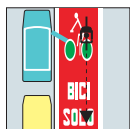


#### Circula con prudencia.

Controla tu velocidad, el carril bici no es ni un velódromo ni un circuito de competición. No circules a una velocidad mayor que la que garantice la seguridad de todos en las condiciones existentes.

#### Respetas las señales de tráfico.

No te saltes los semáforos en rojo. Con ello, además de crear situaciones de peligro, contribuyes a que la bicicleta no se considere un medio de transporte serio y respetable, desacreditando al conjunto de los ciclistas.

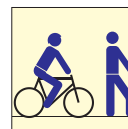


#### Evita los peligros.

Si hay coches aparcados junto al carril bici, no circules cerca de ellos para evitar daños en caso de que se abriera una puerta de imprevisto.

#### Respetas los derechos de los peatones.

Por no estar señalizados los pasos de los peatones sobre el carril bici, en cualquier punto puedes encontrar algún peatón cruzándolo: reduce tu velocidad y cédele el paso.



#### Mantén ambas manos sobre el manillar.

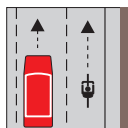
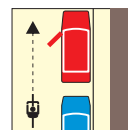
Reaccionarás más rápidamente ante cualquier imprevisto y la distancia de frenado será menor.

### CIRCULANDO POR LA CALZADA

Si en tus desplazamientos en bicicleta te ves obligado a circular por la calzada con el resto del tráfico, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

#### Circula en línea recta.

Circula por la derecha de los vehículos que vayan más rápido que tú, describiendo una trayectoria recta y separada de los vehículos estacionados de manera que no te pueda dañar una puerta que se abra de imprevisto.

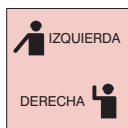
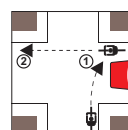


#### Circula por tu derecha.

La ley te obliga a ello. Cuando hay varios carriles, es en el carril de la derecha donde se circula a más baja velocidad. Si el carril es estrecho, por la seguridad de todos, circula por el centro del mismo.

#### Gira hacia la izquierda con seguridad.

Circulando en bicicleta, puedes girar a la izquierda con el resto del tráfico, pero es más seguro hacerlo en dos tiempos, deteniéndote a la derecha de los vehículos que, esperando el verde, van en la misma dirección que tú.

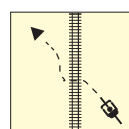
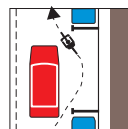


#### Avisa con señales manuales.

Comunica anticipadamente tus movimientos con las manos, los otros conductores conocerán tu trayectoria con lo que aumentará tu seguridad.

#### Mantén tu trayectoria.

No te desplaces hacia el bordillo cuando haya huecos entre los coches aparcados, otros conductores pueden no verte cuando vuelvas a recuperar tu trayectoria inicial. No zigzaguees entre el tráfico.

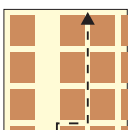
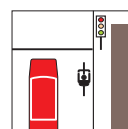


#### Comprueba que tu trayectoria está libre.

Extrema la precaución cuando cruces vías de tranvía, cualquier tipo de rejilla o cuando observes algún agujero o bache en el pavimento. Aprende a mirar atrás por encima del hombro sin perder el equilibrio ni desviarte de tu trayectoria, comprobando de esta manera la trayectoria de otros vehículos.

#### Respetas las señales de tráfico.

No te saltes los semáforos en rojo, no circules en contradirección, respeta las señales de stop, etc.

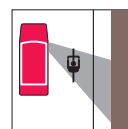


#### Busca un itinerario seguro.

Estudia los itinerarios de manera que circules por calles tranquilas evitando las que tienen gran intensidad de tráfico o las que se circula a alta velocidad.

#### Manténte visible ante otros conductores.

Evita permanecer en el ángulo muerto de visión de otros conductores.

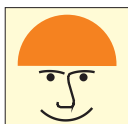




## AJUNTAMENT DE VALENCIA

REGIDORIA DE CIRCULACIÓ, TRANSPORTS I  
INFRAESTRUCTURES DEL TRANSPORT

### PEDALEA EQUIPADO



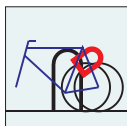
#### Viste de manera apropiada.

Ponte el casco. Los guantes aumentan el confort y te protegen las manos del frío. Se recomienda que los zapatos sujeten firmemente los pies y que se vista

por capas, para ajustarse a los cambios de temperatura a lo largo del día.

#### Ata la bicicleta donde la dejes.

Compra el mejor candado que puedas: ningún candado es tan caro como una bicicleta nueva. Los candados en U son más seguros. Si tu bicicleta dispone de dispositivos de apriete rápido en las ruedas, no olvides atar las dos cuando la dejes sin vigilancia.

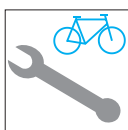


#### Hazte ver.

Procura llevar ropa clara o de colores vivos. De noche utiliza luces delantera y trasera y pon reflectantes en la bicicleta y en tu ropa.

#### Manténte en forma.

Haz ejercicio en tu tiempo de ocio, con ello, desplazarte en bicicleta por la ciudad te costará menos esfuerzo y tu transpiración será menor.



#### Mantén tu bicicleta en buenas condiciones de marcha.

La mecánica de la bicicleta es sencilla y precisa pocas herramientas especializadas para su mantenimiento. Si no dispones de los conocimientos básicos acude a un taller cuando observes alguna anomalía de acuerdo con las recomendaciones que más adelante se detallan.

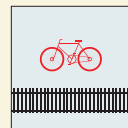
#### Pedalea asegurado.

Igual que para el resto de los vehículos que circulan por la vía pública, existen pólizas de seguro que cubren daños a terceros, responsabilidad civil, etc.



### Bici + Tren.

Muchos servicios de F.G.V. Y Renfe-Cercanías admiten la bicicleta en el tren. Infórmate de los horarios para los desplazamientos hacia y desde fuera de la ciudad. Información Renfe 96 352 02 02 Información F.G.V. 900 46 10 46



### CUIDA TU BICICLETA

#### Revisa periódicamente las siguientes partes de la bicicleta:

##### Ruedas.

- Comprueba que las ruedas están sujetas firmemente y que pueden girar libremente sin rozar el cuadro, los guardabarros o los frenos.

- Los neumáticos deben estar hinchados a la presión recomendada por el fabricante, una menor presión supone un mayor esfuerzo en los desplazamientos. Si se observan grietas o cortes se recomienda su sustitución.

- Comprueba el estado de las llantas: cualquier irregularidad, por pequeña que sea, puede afectar al control de la bicicleta en la frenada.

##### Frenos.

- Comprueba que los frenos funcionan eficazmente. Hay que cambiar los cables si se observa algún hilo roto y las zapatas de freno si están desgastadas.

- Comprueba que la posición de las manetas de freno permite su accionamiento con facilidad.

##### Altura del sillín.

- Comprueba que su altura es correcta. Como norma general, los dedos de los pies deben alcanzar el suelo estando sentado en el sillín.

- Las tijas del manillar (potencia) y del sillín no deben dejar visible la línea límite definida por el fabricante.

##### Luces y timbre.

- Recuerda que la Ley de Seguridad Vial obliga a que las bicicletas lleven timbre y, si circulan de noche, luz.

- Comprueba que ambos funcionan correctamente y que los reflectantes y las luces están limpios.

##### En general.

- Limpia tu bicicleta y mantén engrasadas las partes móviles: rodamientos, cables, cadena, etc. Comprueba que las ruedas, el eje de los pedales y la dirección no tienen holgura y que los cambios funcionan correctamente.