


# GUÍA DEL CICLISTA

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

Ministerio del Interior



Dirección y texto: Gloria Javier  
Diseño e Ilustración: José Luis García Morán y José Zazo  
Revisión normativa: Ángeles Díaz Serrano  
Impresión: Imprenta Kadmos  
NIPO: 128-08-099-8  
Depósito Legal: S. 511-2008



### EJERCICIO:

- ◀ El uso de la bicicleta supone la realización de ejercicio físico cardiosaludable, que protege ante numerosas enfermedades.

### ECONOMÍA:

La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento, y no necesita combustible.



### RAPIDEZ:

- ◀ Es más rápida que el coche, en distancias cortas y medias, en la ciudad.



## APARCAMIENTO:

Se aparca fácilmente. ▶



## NO CONTAMINA:

◀ Es un medio de transporte que no contamina con gases tóxicos o ruidos.

## DEPORTE:

Fácil de practicar ya sea individual o en grupo.

### POSICIÓN:

Es importante que el tamaño de la bicicleta sea el adecuado para la altura del ciclista, y que la posición sea la correcta: el ciclista, situado sobre el cuadro, podrá apoyar los pies en el suelo. El sillín y el manillar deben estar a la misma altura. ▶



### ALUMBRADO:

Si se circula por la noche, pasos inferiores y túneles es necesario llevar el alumbrado que corresponda.

El sistema de alumbrado de la bicicleta deberá llevar obligatoriamente:

En la parte delantera una luz de posición de color blanco. ▶



En la parte trasera una luz de posición de color rojo y un catadióptrico, no triangular, del mismo color. ◀

La bicicleta estará dotada de elementos reflectantes. Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado los ciclistas llevarán, además, una prenda reflectante si circulan por vías interurbanas. Opcionalmente se pueden añadir catadióptricos de color amarillo, en los radios de las ruedas y dos en cada pedal, con el fin de que los conductores y demás usuarios puedan distinguirlos a una distancia de 150 metros.



## CASCO:

El casco de protección, homologado, es obligatorio para conductores y ocupantes de bicicletas, si circulan por vías interurbanas, salvo en rampas ascendentes, por razones médicas acreditadas o en condiciones extremas de calor. ►



## MÓVILES Y RECEPTORES:

Está prohibido conducir y utilizar auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido así como el uso del teléfono móvil.

## PASAJEROS:

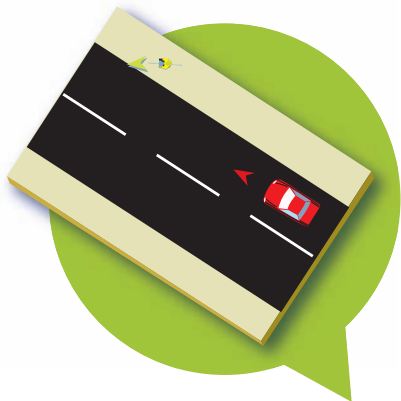
En bicicletas, para una persona, solo se permite llevar un pasajero, en asiento adicional homologado, si éste es menor de siete años y el conductor mayor de edad. ►



## TASA DE ALCOHOLEMIA:

La tasa máxima de alcoholemia, de los conductores en general (0.5 g/l de alcohol en sangre o de alcohol en aire expirado superior a 0.25 miligramos por litro) también afecta a los ciclistas que están obligados, como otros conductores, a someterse al preceptivo test de alcoholemia. ◀

## ANTES DE INCORPORARSE A LA CIRCULACIÓN E INICIAR LA MARCHA:



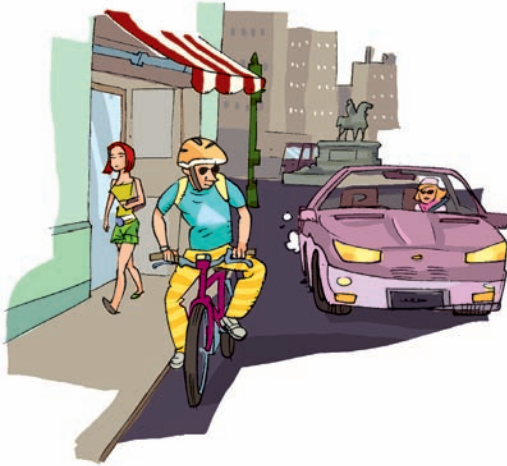
Hay que comprobar, mirando hacia atrás, que no se acercan otros vehículos o bien que están suficientemente lejos.



◀ Es obligatorio, también, señalar la maniobra al resto de los usuarios de la vía, extendiendo el brazo horizontalmente a la altura del hombro.



## CUANDO SE CIRCULA POR LA CIUDAD:



Hay que hacerlo lo más próximo posible a la derecha de la vía.

Si se va en grupo se podrá circular en columna de a dos, como máximo. ▶







Si hay poca visibilidad o el tráfico se complica, por seguridad, se circulará en hilera, de uno en uno.

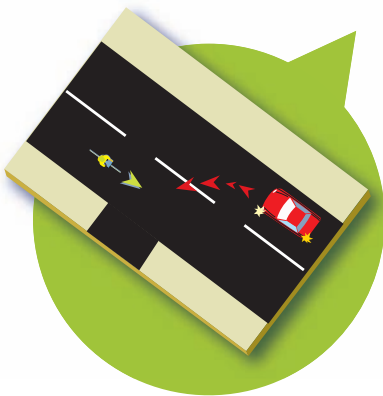
## PRIORIDAD DE PASO:

Se tiene prioridad de paso, respecto a los vehículos de motor, cuando se circule: por un carril bici, por un paso para ciclistas, o por arcén debidamente señalizado.



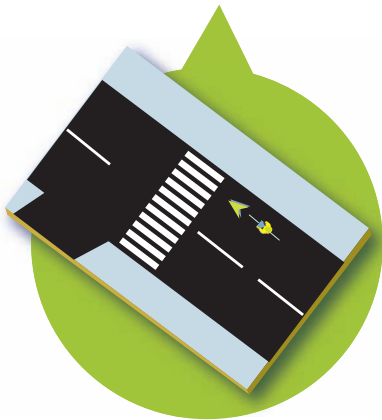


También se tiene prioridad de paso cuando el vehículo de motor vaya a girar, a la derecha o a la izquierda, para entrar en otra vía y el ciclista esté próximo o cuando circulando en grupo el primero haya iniciado el cruce o haya entrado en una glorieta.



## SE DEBE CEDER EL PASO:

Ante un paso para peatones debidamente señalizado o cuando se vaya a girar, para entrar en otra vía y haya peatones cruzándola, aunque no haya paso para estos.

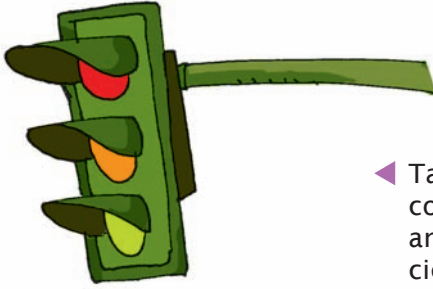


## AL APROXIMARSE A UNA INTERSECCIÓN O CRUCE:

La preferencia de paso se verificará, siempre, atendiendo a la señalización que la regule:



Ya sea un agente con el brazo levantado verticalmente o con el brazo o brazos extendidos.



◀ También ante una señal luminosa como la luz roja del semáforo o la luz amarilla no intermitente, salvo que el ciclista se encuentre tan cerca del lugar de detención que no pueda parar, antes del semáforo, de forma segura.

O ante una señal vertical de ceda el paso si vinieran otros vehículos por una vía preferente. ▶



◀ Y siempre ante una señal horizontal de detención obligatoria o Stop.

## PARA PARAR O ANTE LA NECESIDAD DE FRENAR BRUSCAMENTE:

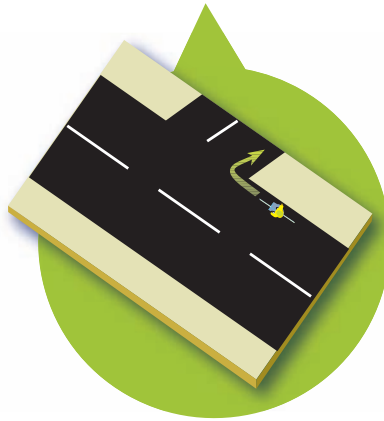
Hay que indicarlo moviendo el brazo, alternativamente de arriba abajo, con movimientos cortos y rápidos.





## GIRO A LA DERECHA:

Hay que situarse lo más cerca posible del borde derecho de la calzada y comprobar si la situación de los demás usuarios de la vía permite realizar el giro, advirtiendo la maniobra con tiempo suficiente, de la siguiente forma: brazo en posición horizontal, con la palma de la mano extendida hacia abajo, si el giro va a ser hacia el lado que la mano indica, o doblado hacia arriba si va a girar hacia el lado contrario.



## GIRO A LA IZQUIERDA:

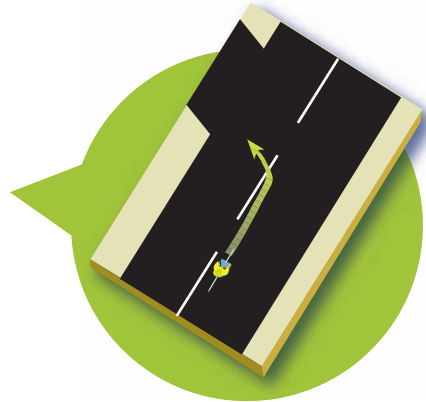
### *SI LA VÍA ES DE SENTIDO ÚNICO*

hay que situarse, lo más cerca posible, al borde izquierdo de la calzada y señalar con suficiente tiempo la maniobra, extendiendo horizontalmente el brazo izquierdo a la altura del hombro y con la mano abierta hacia abajo o con el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma de la mano extendida.



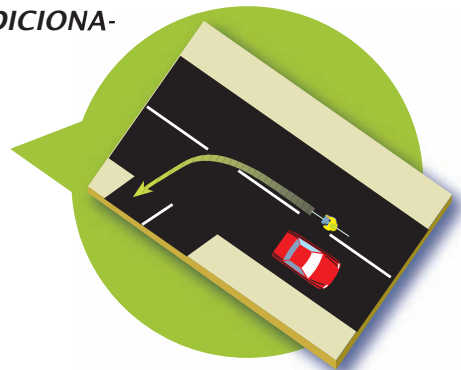
### *SI LA VÍA ES DE DOBLE SENTIDO*

hay que ceñirse a la marca longitudinal de separación o mediana y si ésta no existiese al eje de la calzada, sin invadir la zona destinada al sentido contrario.



### *SI LA VÍA TIENE UN CARRIL ACONDICIONADO PARA ESTE GIRO,*

ya sea urbana o interurbana, hay que situarse en él, con suficiente antelación, y girar cuando la señalización existente lo permita.





### **SI LA VÍA INTERURBANA NO DISPONE DE UN CARRIL ACONDICIONADO**

para el giro a la izquierda, hay que colocarse a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible, e iniciarlo desde ese lugar.

## **CUANDO SE CIRCULE POR UNA VÍA INTERURBANA:**

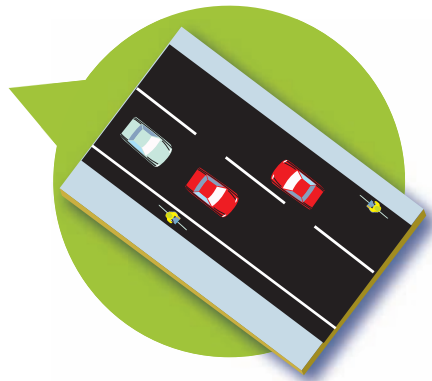
### **SI EXISTE VÍA PARA CICLISTAS,**

ésta estará indicada con las correspondientes señales ►



### **SI NO EXISTE VÍA PARA CICLISTAS,**

en el caso de que no exista vía, o parte de ella que esté especialmente destinada a las ciclistas, hay que circular por el arcén de la derecha si fuera transitable o suficiente, y si no lo fuera, se utilizará la parte imprescindible de la calzada.







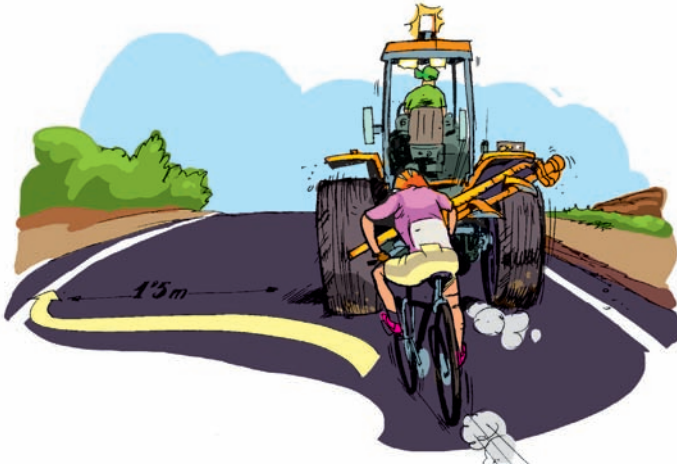
Únicamente se podrá abandonar el arcén en descensos prolongados con curva, cuando razones de seguridad lo permitan, excepto si se circula por una autovía.





### **PARA EFECTUAR UN ADELANTAMIENTO:**

Hay que advertirlo con antelación, y comprobar que existe el espacio suficiente para que la maniobra no ponga en peligro ni entorpezca a quienes circulan en sentido contrario. La distancia lateral con el vehículo al que se adelanta no será inferior a 1'50 m.



No se considera adelantamiento el producido entre ciclistas que circulen en grupo.



## CIRCULACIÓN POR AUTOPISTAS Y AUTOVÍAS:

Los ciclistas tienen prohibido circular, como norma general, por autopistas y autovías.

No obstante, los conductores mayores de 14 años pueden circular por los arcenes de las autovías, salvo que una señal lo prohíba por razones justificadas de seguridad vial, en cuyo caso, un panel indicará un itinerario alternativo.

## NUEVAS SEÑALES:



Vía reservada para ciclos  
o vía ciclista



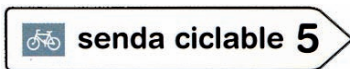
Fin de vía reservada  
para ciclos



Carril bici o vía ciclista  
adosada a la calzada



Senda ciclable



Señal de destino hacia una vía  
ciclista o senda ciclable



Marca de vía ciclista:  
Indica una vía ciclista o senda ciclable

