



# MANUAL PARA CONDUCTORES Y CONDUCTORAS DE BICICLETAS



El Ayuntamiento de Castellón, a través de las concejalías de Movilidad Urbana y Seguridad Ciudadana, impulsó en 2017 una campaña de sensibilización sobre seguridad vial denominada **#YoConvivo**, dentro de la que se enmarca este programa de Movilidad Respetuosa que te presentamos. Todas estas acciones de sensibilización van encaminadas a favorecer la seguridad vial, fomentar la convivencia en el espacio urbano y a reducir los accidentes en la ciudad a partir del respeto a las normas de circulación, tal como recoge el Plan Local de Seguridad Vial.

De acuerdo a las líneas básicas de la Política Estatal de Seguridad Vial 2011-2020, los objetivos locales en materia de seguridad vial se deben orientar a:

- La protección a los usuarios más vulnerables, entre los que se incluye a los niños y niñas, mayores, peatones y ciclistas.
- Potenciar la movilidad sostenible y segura en las zonas urbanas, mejorando la seguridad en los desplazamientos de los usuarios más vulnerables y proporcionando un espacio y entorno seguro.
- Mejorar la seguridad de los motoristas, a fin de alcanzar comportamientos más seguros de los mismos y mejorar la convivencia con otros modos de desplazamiento.
- Mejorar la seguridad en los desplazamientos a centros de trabajo, mediante un compromiso con la seguridad vial a través de la Responsabilidad Social Corporativa de las organizaciones.
- Mejorar los comportamientos en relación al consumo de bebidas alcohólicas y drogas tóxicas, sustancias estupefactivas y psicotrópicas y a la velocidad en la conducción, así como profundizar en una mayor percepción del riesgo asociado.

Partiendo de estos objetivos locales, Castellón inicia un proceso de sensibilización y educación vial necesario para garantizar el cumplimiento de los mismos, que requiere sin duda, la implicación por parte de toda la ciudadanía y especialmente de los colectivos más representativos implicados en la seguridad vial de la ciudad.

La convivencia en el espacio urbano entre conductores, peatones, ciclistas o motoristas es necesaria para garantizar la seguridad vial. Convive cuando seas peatón, conductor, ciclista o motorista y ten en cuenta la vulnerabilidad de cada colectivo, respeta las normas de circulación en todos los casos y sé respetuoso con cada uno de ellos.

Se trata de una labor del conjunto de la sociedad castellanense que parte de la base de la concienciación y el respeto.



# MOBILITAT RESPECTUOSA

Educació per a la seguretat  
i la convivència



## ÍNDICE

la movilidad sostenible	5
la bicicleta	6
elementos de la bicicleta	6
casco y vestimenta	7
puesta en marcha de la bicicleta	7
seguridad del vehículo y del conductor	8
conducción de la bicicleta	9
señalización de maniobras	9
ubicación en la calzada	10
anticípate	10
hazte visible	11
condiciona el comportamiento de los demás	12
adelantamientos	13
vías para ciclistas	13
consejos para evitar colisiones	14
consejos para ciclistas	16
comprueba lo que has aprendido	18

El crecimiento poblacional y la globalización han ido modificando nuestros hábitos cotidianos con el tiempo, orientándolos hacia un nivel de vida caracterizado por el estrés y el ajetreo constante.

Se podría decir que avanzamos contra reloj para alcanzar la máxima productividad en nuestras actividades y para optimizar los tiempos sin siquiera plantearnos una cuestión:

**“¿es más importante la velocidad a la que vamos o hacia dónde vamos?”**

Hasta la segunda mitad del siglo XX, el uso del vehículo privado motorizado fue creciendo considerablemente entre la población mundial, convirtiéndose en el medio de transporte de pasajeros más utilizado en las ciudades, pero también el menos respetuoso con el medio ambiente, produciendo serios problemas ambientales y sociales como, por ejemplo:

- el aumento de la contaminación atmosférica, debido a la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) a partir de la combustión de los motores;
- el consumo insostenible de la energía;
- el incremento de enfermedades entre la población;
- la congestión del tráfico en las ciudades;
- etc.

Para frenar este crecimiento sin límites y combatir los efectos negativos ambientales y sociales derivados del tradicional modelo de ciudad surgieron, a partir de la segunda mitad del siglo XX, nuevas prácticas de movilidad sostenible orientadas a cumplir diversos objetivos:

- Definir un modelo de transporte más eficiente y al mismo tiempo más sostenible desde el punto de vista ambiental.
- Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de las urbes.
- Disminuir las enfermedades surgidas con el incremento de la contaminación y con el nuevo estilo de vida sedentario.
- Garantizar la seguridad vial.
- Fomentar la integración social de la población garantizando la accesibilidad universal.

Entre las modalidades de vehículos que garantizan dicha movilidad sostenible se encuentra la bicicleta y su uso diario tiene múltiples beneficios, tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.

En 2030, más del 60% de la población mundial vivirá en ciudades y para el 2050 lo hará más del 75%, por tanto, será imprescindible fomentar una movilidad sostenible que permita hacer compatible nuestros desplazamientos diarios con la protección del medio ambiente y con el mantenimiento de los niveles de calidad de vida en las ciudades.



Ir en bici por nuestra ciudad constituye una alternativa saludable, económica y sostenible en comparación con otros medios de transporte a combustión. Además, la ciudad de Castellón de la Plana es ideal para el uso de la bicicleta a diario, debido a las características climáticas y geográficas.

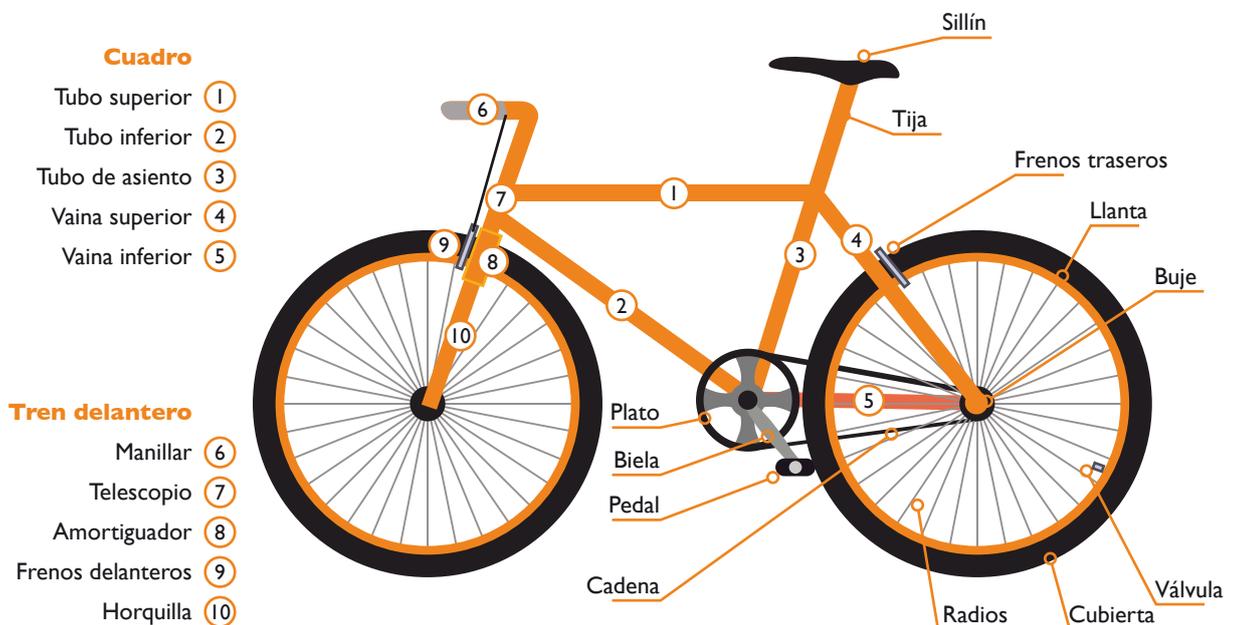
Si has decidido aparcar el coche y desplazarte en bicicleta para ir al trabajo, a tu centro de estudios o para hacer la compra, ¡enhorabuena!, estas fomentando la movilidad sostenible en la ciudad y ayudando a promover el Desarrollo Sostenible.

Ahora bien, el uso de la bicicleta, como cualquier otro medio de transporte, está regulado mediante la normativa de tráfico, y debes saber que utilizar la bicicleta para tus desplazamientos por el casco urbano, implica, por tu parte, el conocimiento y respeto de las normas de Seguridad Vial expresamente pensadas para la circulación de este tipo de vehículos de dos ruedas.

Además, como la bicicleta será tu medio de transporte si eres ciclista urbano deberás conocer aspectos fundamentales de su mecánica, por ejemplo, los elementos que la componen o las características esenciales para poder utilizarla de forma segura; qué tipo de ropa es aconsejable llevar para hacerte visible y evitar posibles accidentes; etc. Todas estas cuestiones te las explicamos a continuación.

Existen diferentes tipos de bicicletas adaptadas a usos muy variados, pero para circular por vías urbanas de manera cómoda y segura lo ideal es tener en cuenta varias cuestiones:

1. Utiliza una bicicleta de tu talla en función de tu estatura. Consulta con el fabricante o distribuidor para escoger tu talla adecuada.
2. Asegúrate de que la bicicleta lleva todas las luces obligatorias: luz delantera blanca, luz trasera roja y el catadióptrico trasero (rojo) para ser visible durante la noche.
3. Intenta escoger ruedas de mayor diámetro por ejemplo de 29 pulgadas y de grosor fino pues son más aconsejables para la circulación por áreas urbanas.
4. Para circular por nuestra ciudad no necesitas bicicletas con muchas velocidades pues las características orográficas de Castellón de la Plana permiten circular prácticamente sin pendiente ni desniveles. en el caso de realizar grandes distancias o para personas de avanzada edad puede ser recomendable el uso de bicicletas de pedaleo asistido.
5. Aunque no son obligatorios, un buen guardabarros y un protector de cadena evitarán manchas y desgarros en los pantalones.
6. Escoge un sillín cómodo de acuerdo con tu anatomía.
7. Si sueles transportar elementos utiliza portaequipajes, teniendo especial precaución porque aumenta la distancia de frenada y dificulta la estabilidad de la bicicleta.



## Son obligados...

Luz delantera blanca  
Luz trasera roja  
Catadióptrico rojo  
Prendas reflectantes  
(vías interurbanas)  
Timbre

## Son recomendables...

Luz trasera roja  
Sillín cómodo  
Portaequipajes  
Protector de cadena  
Guardabarros  
Reflectantes  
Chaleco

El uso del casco, es obligatorio por ley si eres menor de 16 años o si circulas por vías interurbanas. Es un elemento de protección imprescindible en caso de golpes o caídas ya que protege la cabeza y aunque en vías urbanas no es obligatorio si eres mayor de 16 años, es muy aconsejable llevarlo puesto siempre por tu seguridad.

Por la noche o en vías y calles insuficientemente iluminadas utiliza prendas reflectantes como los chalecos y brazaletes ya que es imprescindible hacerte visible a otros vehículos y obligatorio en el caso de que circules en vías interurbanas.

Muchos ciclistas urbanos cogen la bicicleta esporádicamente sin asegurarse primero de la idoneidad de todos los elementos que la componen, algo imprescindible antes de conducir y sobre todo cuando la bici ha estado aparcada en el exterior (con posibilidad de manipulación) o durante un largo periodo de tiempo. Revisa el estado de los frenos, la cadena, las marchas, las luces, la presión de las ruedas, etc.

La postura de conducción óptima será aquella que evite las lesiones, favorezca el pedaleo y nos permita ver correctamente el tráfico. El sillín tendrá una altura que permita tener la rodilla completamente extendida al sentarnos en el sillín y con la que puedas apoyar el talón sobre cada uno de los pedales en su punto más bajo. El manillar estará a la misma altura del sillín para poder distribuir el peso. Las manos se colocarán en las manetas de los frenos para poder anticipar la frenada y las muñecas no deberán quedar flexionadas.

**Sillín:** la altura no debe superar la altura del manillar. El sillín estará elevado al máximo mientras podamos poner los pies en el suelo.

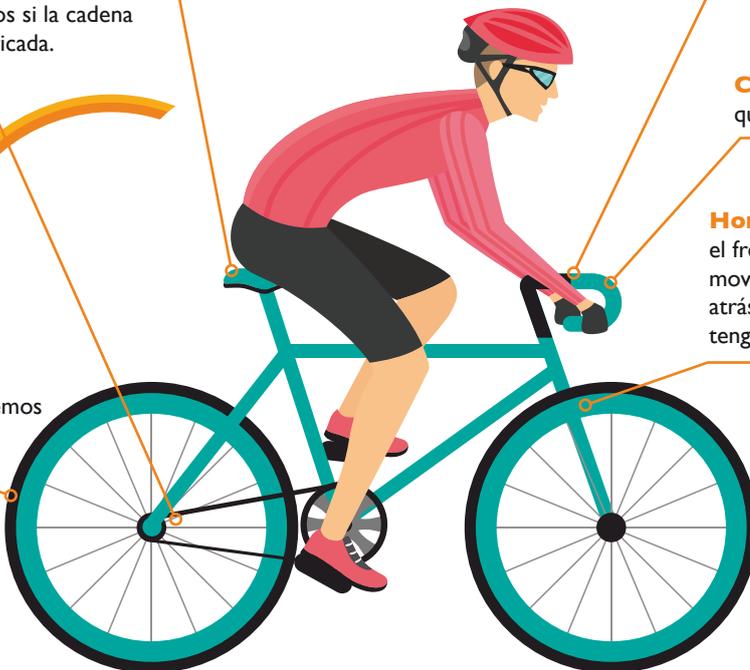
**Cadena:** probaremos si la cadena esta tensa y bien lubricada.

**Rodes:** comprobaremos la presión y el estado de estas.

**Frenos:** comprobaremos que funcionan correctamente. Nos aseguraremos de que el cable este en buen estado y tenso y revisaremos el estado de las zapatas.

**Cambios:** comprobaremos que funcionan bien.

**Horquilla:** revisaremos que con el freno delantero accionado y moviendo la bici hacia adelante y hacia atrás, la horquilla o la dirección no tengan holgura.



Si compras una bici nueva acuérdate de guardar el tique o factura e imprimirlo, hacerle una foto y guardar una copia de su descripción técnica. De esta forma si la deseas vender el comprador sabrá que no ha sido robada, si te la roban a ti podrás realizar la denuncia evidenciando que es de tu propiedad o bien podrás demostrar su valor ante la compañía aseguradora. En este sentido, debes saber que, si usas la bicicleta no estas obligado/a a tener un seguro de responsabilidad civil, pero lo ideal es contratarlo por tu seguridad.

El Ayuntamiento de Castellón forma parte de sistema de registro (Biciregistro.es) de la Red de Ciudades por la Bicicleta. Se trata de un sistema nacional de registro e identificación de bicicletas, que pretende fomentar el uso de este medio de transporte, que tiene como objetivo conseguir una disminución de los robos y posibilitar la recuperación de una bicicleta en cualquier punto del país en caso de pérdida o robo. Puedes registrar tu bicicleta en [biciregistro.es](http://biciregistro.es)

Ten en cuenta que la bicicleta es un vehículo a todos los efectos y que podrías causar daños materiales y/o físicos a terceros y asumir costes de indemnización. Existen seguros privados que pueden cubrir la responsabilidad civil, robo, asistencia médica, traslados, etc.

Por otra parte, en caso de sufrir un accidente, te aconsejamos que sigas el siguiente protocolo:

1. Contactar con los servicios de emergencias (112) si hay personas que han sufrido daños o, aunque el accidente haya sido de escasa importancia. El servicio de emergencia 112 dará aviso a los servicios que han de actuar, colaborando en lo posible a la coordinación entre los mismos, para conseguir la respuesta más eficaz ante cada incidencia.
2. No modificar la posición final de los vehículos involucrados si no comprometen la seguridad vial. Tomar fotos de la posición final de los vehículos y personas involucradas, de los desperfectos, del estado de la vía y la señalización, de las heridas y de la ropa si se ha dañado.
3. Tomar los datos personales y contacto de los testigos e informar a la policía de quienes son.
4. Examinar los daños sufridos en la bicicleta, informar de ellos a la policía y guardar las facturas de su reparación.
5. Acudir al servicio de urgencias para un examen exhaustivo y pedir que se recoja en el informe de asistencia que las lesiones tienen origen en un accidente de tráfico.
6. Comunicar el accidente a la compañía de seguros, si se tiene.

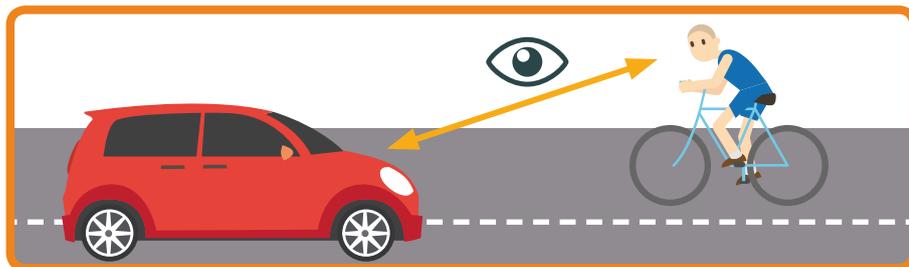


Cuando conduzcas en bicicleta debes hacerlo con seguridad y de forma prudente de manera que tus maniobras sean predecibles y visibles al resto de conductores. La clave para ello es realizar una correcta señalización de las maniobras, ubicarte correctamente en la calzada y circular prudentemente anticipando los riesgos.

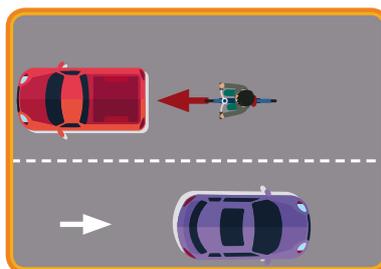
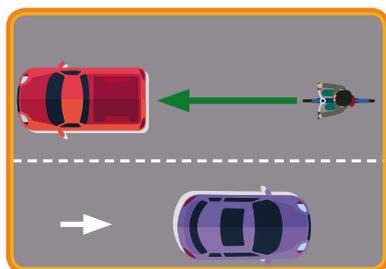
## SEÑALIZACIÓN DE MANIOBRAS

Es importante la comunicación visual o con gestos con el resto de los conductores durante la conducción. Cuando hagas una maniobra asegúrate de:

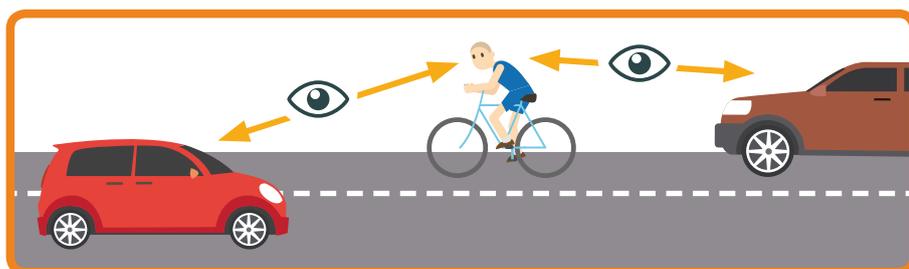
**Buscar siempre el contacto visual.**



**Aumentar la distancia de seguridad respecto al vehículo de delante.**

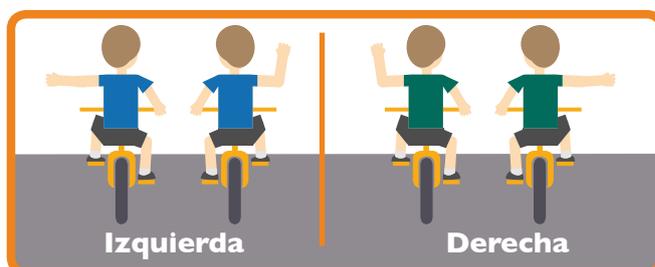


**Comprobar si hay vehículos cerca de ti que te impiden realizar la maniobra.**



**Señaliza la maniobra con tiempo suficiente, con el brazo izquierdo doblado hacia arriba y con la palma extendida, o bien, con el brazo derecho en posición horizontal si quieres girar a la derecha o con el brazo izquierdo extendido si quieres girar a la izquierda.**

**Además, asegúrate de que han visto tu gesto mediante la comunicación visual.**



Una correcta ubicación en la calzada puede evitar muchos accidentes con otros vehículos.

**En vía urbana...hay más peligro a ambos laterales por lo que es más seguro circular por el centro de la calzada.**

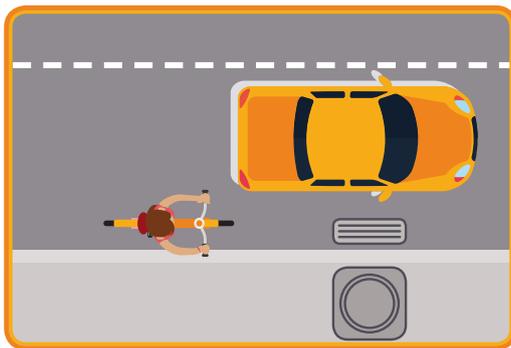
**En vía interurbana... circula por la derecha para facilitar el adelantamiento de vehículos que circulan a más velocidad que la tuya.**

Guarda siempre una adecuada distancia de seguridad que garantice que tienes tiempo para frenar ante una emergencia sin colisionar con el vehículo de delante. Ten especial cuidado cuando haya un vehículo de grandes dimensiones ya que tendrás que aumentar la distancia para conseguir un ángulo de visión adecuado.

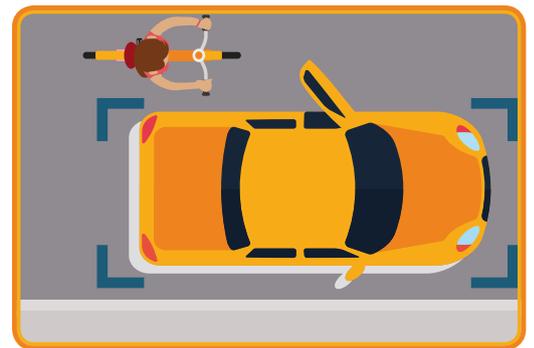
La distancia lateral de seguridad se consigue circulando por el centro del carril de la calzada a una distancia de aproximadamente 1,25 m, lo justo para anticiparte a los posibles riesgos, hacerte visible y condicionar el comportamiento del resto de conductores.

## ANTICIPATE

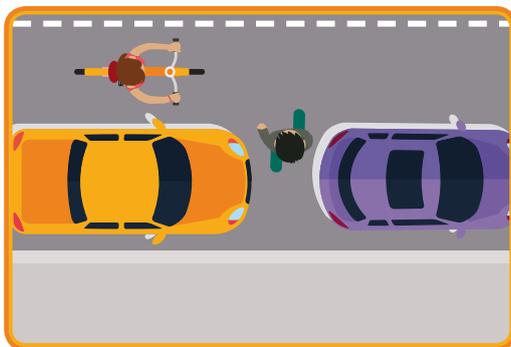
La posición en la que estés ubicado en la calzada te permitirá esquivar con antelación posibles obstáculos, por ejemplo, las alcantarillas, una puerta de un coche estacionado, animales o peatones que surgen de forma inesperada, vehículos que adelantan la parte delantera del vehículo para poder ver bien, etc.



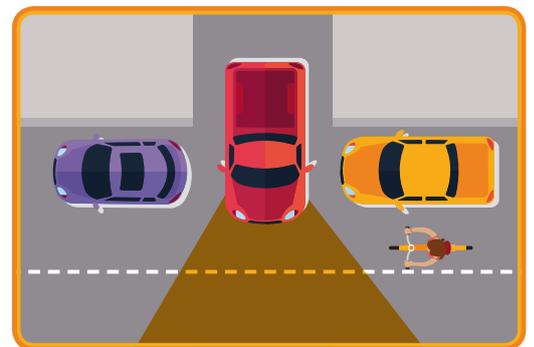
1. Tropezar con una alcantarilla.



2. Tropezar con la puerta que se abre de otro vehículo.



3. No ver a peatones que cruzan inesperadamente.



4. No ver al vehículo que adelanta la parte delantera porque no ve correctamente.

A menudo tendemos a ir por el lado derecho de la calzada por miedo a ser arrollados por otros vehículos, para no molestar, etc.

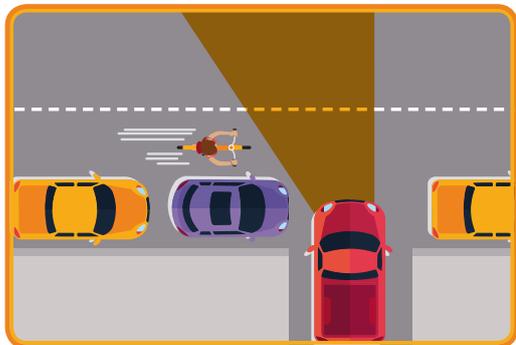
Pero la realidad es que circular por el extremo derecho de la calzada hace que pierdas las distancias de seguridad y te impiden esquivar correctamente y a tiempo todos estos obstáculos.

En su caso, es aconsejable circular por el centro del carril, para dejar espacios libres a ambos lados y garantizar las distancias de seguridad.

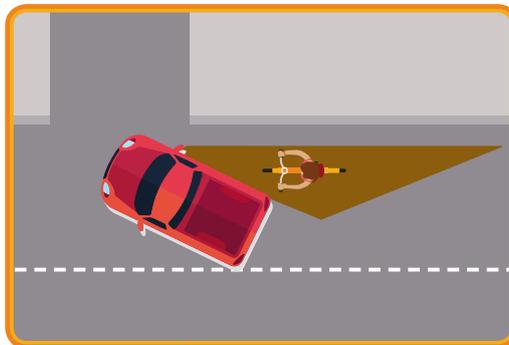
## HAZTE VISIBLE

Como ya hemos comentado en otros apartados, es muy importante hacerte visible para el resto de los conductores. Circulando por el centro del carril de la calzada te sitúas dentro del ángulo de visión del resto de conductores y por tanto previenes posibles accidentes.

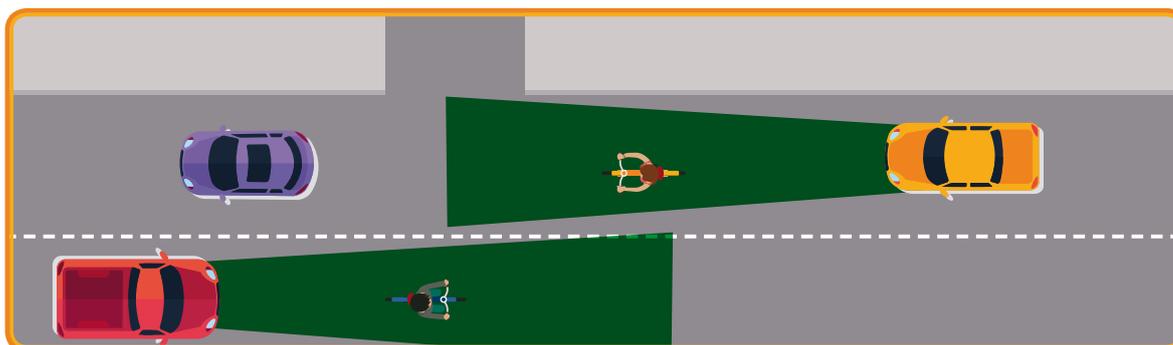
Situarse en el ángulo muerto de otros vehículos puede provocar accidentes y sustos innecesarios. Algunas de esas situaciones pueden darse, por ejemplo:



1. El conductor que se incorpora al carril no ve al ciclista porque hay un obstáculo entre ellos.



2. El conductor que gira no ve al ciclista porque circula por su ángulo muerto.

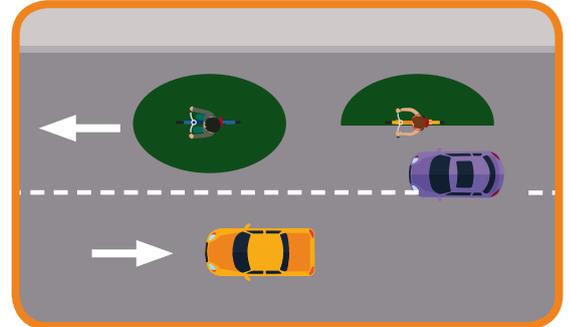
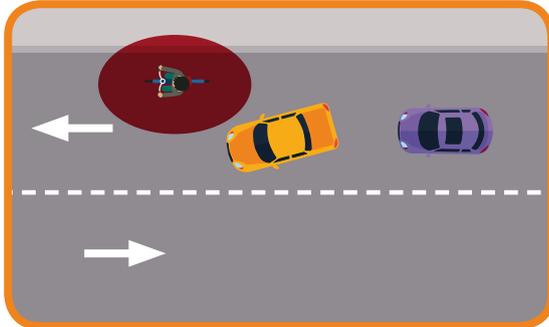


3. Si circulas por el centro del carril de la calzada, te sitúas dentro del ángulo de visión del resto de conductores y, por tanto, previenes posibles accidentes.



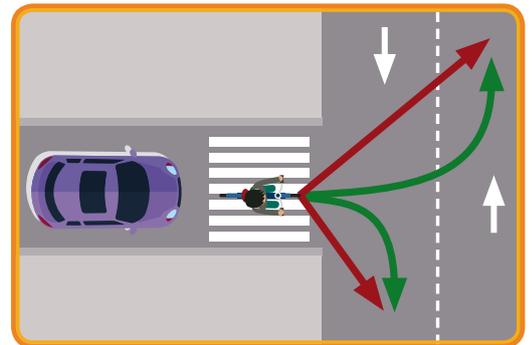
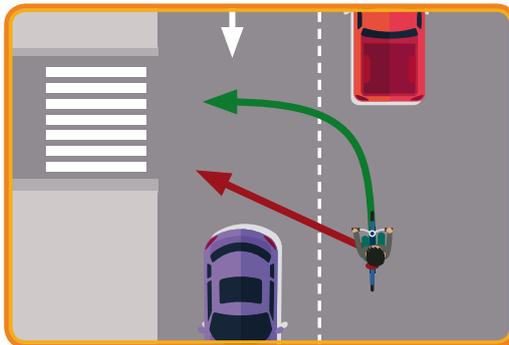
## CONDICIONA EL COMPORTAMIENTO DE LOS DEMÁS

Si circulas por el centro de la calzada en vía urbana puedes condicionar el comportamiento de otros vehículos favoreciendo tu seguridad y la suya, por ejemplo, cuando te rebasen. Lo que puede ocurrir si permaneces en el borde derecho es que el vehículo no guarde la distancia de seguridad en el adelantamiento o que, al no tener margen para apartarte, no puedas desplazarte a la derecha en caso de posible colisión.



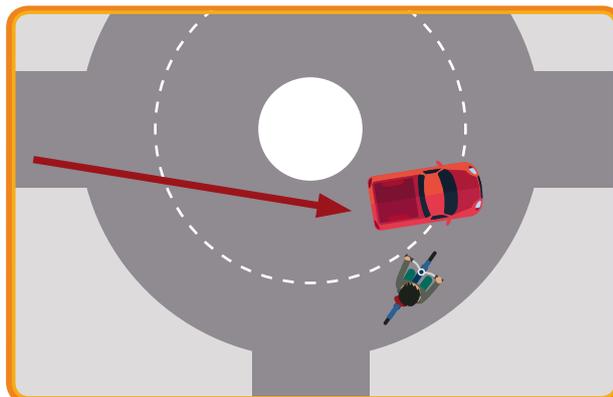
En caso de circular por calles con un solo carril, lo más seguro es facilitar el adelantamiento al vehículo de detrás mediante la comunicación visual y la señalización de nuestro movimiento al margen derecho, siempre y cuando no haya más vehículos delante ni semáforos que puedan ponerse en rojo. Después del adelantamiento, volveremos a la posición central de la calzada. Esta maniobra es aconsejable solo cuando hay un vehículo detrás, porque si adelantan más de uno puedes perder tu visibilidad y puede que no puedas volver más a la seguridad del centro del carril.

Al cambiar de carril y de dirección es recomendable hacerlo manteniendo un giro de 90 grados.



Si el cambio de dirección es hacia la izquierda en una calle de doble sentido de circulación (previa señalización y comunicación visual con el que le sigue), deberás mantener la señalización para los vehículos que se aproximan en sentido contrario y permanecer parado/a en el centro del carril, hasta que sea posible hacer el giro cuando no venga nadie de frente. Si la calle es de varios carriles por sentido se hará del mismo modo, pero ocupando todo el ancho del carril izquierdo.

En una rotonda la elección del carril se realizará en función de la salida que se quiera tomar. Una de las trayectorias erróneas más habituales realizadas por los vehículos es atravesar en línea recta la glorieta, cortando la trayectoria de otros vehículos, lo que multiplica la probabilidad de que el ciclista pueda ser atropellado por los vehículos que pretenden salir en ese momento desde dentro de la rotonda.



## ADELANTAMIENTOS

Cuando adelantes a un vehículo nunca has de hacerlo por la derecha ya que además de estar prohibido dejaras de ser visible para el otro conductor. Al realizar un adelantamiento hay que permanecer el menor tiempo posible en el ángulo muerto del vehículo que se sobrepasa. Si miras el espejo retrovisor del otro conductor y ves sus ojos significará que no estas ubicado/a en su ángulo muerto y eres visible.

Si los vehículos están parados un tiempo en un semáforo o stop puedes adelantarlos siempre y cuando haya tiempo suficiente hasta que el semáforo se ponga en verde, si no es así, es mejor que permanezcas detrás en el centro del carril.

## VÍAS PARA CICLISTAS

A la hora de escoger una vía para ciclistas más o menos adecuada para el trayecto que deseamos hacer debes tener claro cuáles son las características de cada una de ellas. Circular por el carril bici a ciertas velocidades o distintas a la velocidad de “paseo” no es aconsejable ya que los carriles bici o acera-bici no permiten mantener las distancias laterales de seguridad, reduciendo el campo visual. Además, suelen haber más peatones y obstáculos cercanos que debes esquivar y son estrechos cuando hay varios ciclistas.

También es importante que sepas que está prohibida la circulación de la bicicleta en la acera, salvo que este señalizado como acera bici.

También está prohibido atravesar la calzada por un paso de peatones, pues apareces en el campo visual del otro conductor de forma imprevista.

Si debes subir a la acera tendrás que bajar de tu bici y moverte andando trasladando tu bicicleta a pie hasta donde quieras llegar.

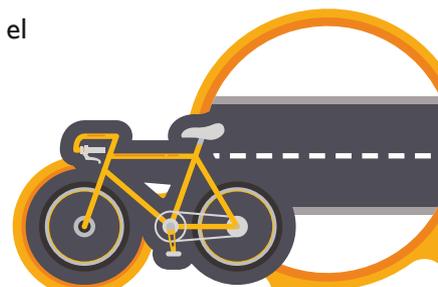
Aunque los ciclistas tienen prioridad de paso cuando circulan por una vía ciclista o por un paso de ciclista es recomendable asegurarse que los vehículos que se aproximan efectivamente van a cederles el paso.

**CARRIL BICI:** vía ciclista que discurre adosada a la calzada y que puede ser de en un solo sentido o de doble sentido. Si está provisto de elementos laterales que lo separan físicamente del resto de la calzada, así como de la acera se denomina, carril-bici protegido.

**ACERA BICI:** vía ciclista señalizada sobre la acera. Es una vía que como su nombre indica utiliza la acera o parte de ella para poder circular los ciclistas.

**PISTA BICI:** vía ciclista segregada del tráfico motorizado, con trazado independiente de las carreteras. En este tipo de vía, aunque se sitúe al mismo nivel de la calzada puede estar físicamente separado del tráfico motorizado para evitar que se invada indebidamente el espacio habilitado para los ciclistas.

**SENDA CICLABLE:** vía para peatones y ciclos, segregada del tráfico motorizado, y que discurre por espacios abiertos, parques, jardines o bosques.

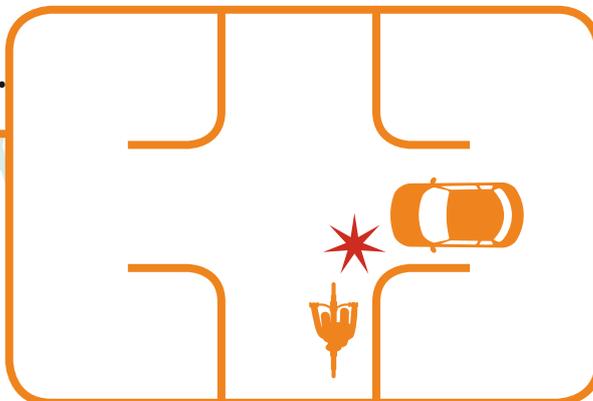


## TIPO DE COLISIÓN:

Cuando un coche sale de una calle lateral...

## SOLUCIÓN:

- Usa la luz delantera de día y de noche que ayudará a hacerte más visible.
- Usa el timbre.
- Reduce la velocidad.
- Circula por el centro del carril.

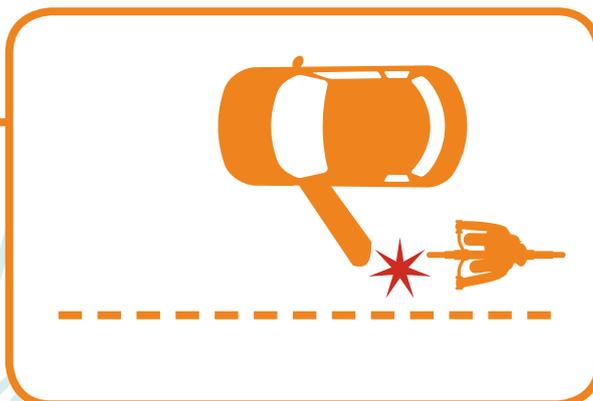


## TIPO DE COLISIÓN:

Un conductor abre su puerta...

## SOLUCIÓN:

- Circula por el centro del carril y ligeramente hacia la izquierda.

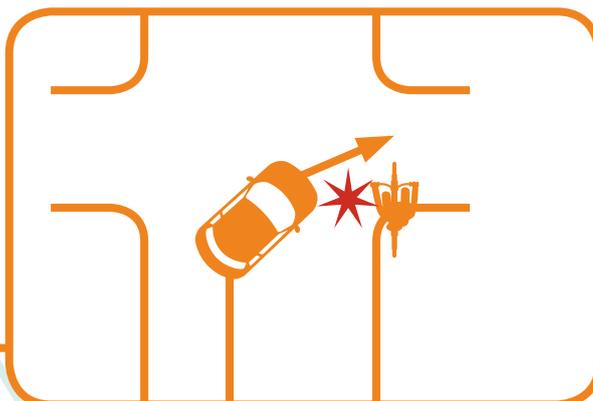


## TIPO DE COLISIÓN:

Un coche te adelanta e intenta girar a la derecha nada más hacerlo...

## SOLUCIÓN:

- No circules por la acera, si lo haces y sales en ese momento te arriesgas a un atropello ya que los otros conductores no lo esperan.
- Circula por el centro del carril y no te sientas mal por ocuparlo, es también tu derecho.
- Gira la cabeza cuando pases por una intersección para visualizar si te están adelantando.

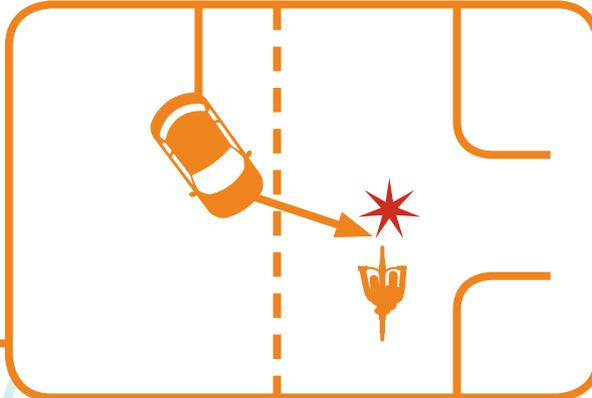


### TIPO DE COLISIÓN:

Un coche que viene hacia ti gira a su izquierda delante de ti o directamente contra ti...

### SOLUCIÓN:

- No circules por la acera. Si lo haces y sales en ese momento, te arriesgas a ser atropellado/a ya que otros conductores no lo esperan.
- Usa tu luz delantera de noche y de día, así como los reflectantes o chaleco.
- Reduce la velocidad.

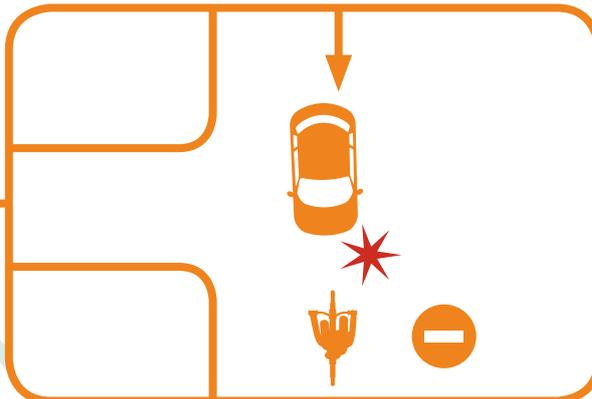


### TIPO DE COLISIÓN:

Colisión frontal por ir contra dirección...

### SOLUCIÓN:

- No circules contra dirección y respeta las señales de tráfico, circular contra dirección está prohibido.

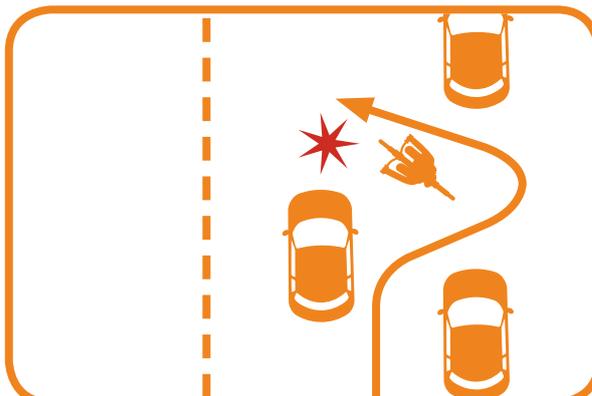


### TIPO DE COLISIÓN:

Atropello por detrás ya que te mueves en zigzag o adelantas por la derecha para esquivar un obstáculo o un coche parado...

### SOLUCIÓN:

- Nunca adelantes por la derecha.
- No circules por zonas de aparcamiento, aunque no haya vehículos aparcados.
- Usa espejo en el manillar.
- Intenta escoger calles estrechas, con poca densidad de vehículos y de tráfico lento.
- Usa luz trasera.



## CONSEJOS PARA CICLISTAS

“

Evita las calles concurridas. Es común cuando estas acostumbrado a ir con el coche siempre por las mismas vías, pero en bici es preferible escoger calles con tráfico lento y poca densidad de vehículos.

”

“

Circula por el centro del carril, es mucho más seguro casi siempre que acercarte al lado derecho de la calzada.

”

“

Utilizar la bicicleta no solo es beneficioso para tu salud, sino que además con su uso ayudas al medio ambiente disminuyendo tu huella de carbono.

”

“

Si te quedas sin pilas en tu luz delantera (algo muy frecuente en ciclistas) compra una linterna para el manillar de diodos con pilas recargables. Duran mucho más tiempo y apenas consume.

”

“

Con el uso de la bicicleta no solo ahorras en combustible, sino que también evitas los atascos.

”

“

Recuerda que es obligatorio el uso del casco si eres menor de 16 años o si circulas por vías interurbanas.

”

“  
Cuando vayas en bicicleta no utilices el móvil ni subas si has consumido bebidas alcohólicas o drogas.  
”

“  
Hacer uso de la bicicleta supone conducir un vehículo muy vulnerable. Recuerda respetar las normas de seguridad vial por tu seguridad y la del resto de conductores y peatones.  
”

“  
Si vas en bicicleta recuerda que no eres un peatón sobre ruedas. Conduces un vehículo y debes atender a los semáforos y carriles habilitados para ciclistas.  
”

“  
Si quieres hacer uso de la bicicleta, hazte visible con prendas reflectantes, utiliza las luces y circula por el centro del carril en calles de sentido único.  
”

“  
Recuerda que, en bicicleta, antes de realizar una maniobra, primero debes señalizarla.  
”

“  
Reclama tu espacio a la hora de circular por la ciudad. Eres un vehículo y como tal, tu lugar está en la calzada no en el arcén.  
”

**¿Cuál de estos problemas se producía durante el siglo XX con el modelo de movilidad menos respetuoso con el medio ambiente?**

- El aumento de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero
- La disminución de la congestión del tráfico
- La disminución de enfermedades respiratorias

**¿Para circular por Castellón es aconsejable utilizar bicicletas con muchas marchas?**

- Sí porque prácticamente no existe pendiente.
- No porque prácticamente no existe pendiente.
- No porque existe mucha pendiente.

**¿Cuál de estos elementos de la bicicleta es obligatorio llevarlo por ley?**

- El chaleco
- El catadióptrico rojo
- El casco, en el caso de que tengas más de 16 años.

**La horquilla de la bicicleta es:**

- Una pieza formada por el tubo de dirección y unos brazos que sujetan el buje de la rueda delantera.
- Componente utilizado para seleccionar la relación de marchas deseada a través del control de mecanismos de engranajes.
- Tubo generalmente de aluminio o acero que une el sillín de la bicicleta con el tubo del asiento del cuadro de la bicicleta.

**Señala la respuesta correcta:**

- Si has sufrido un accidente, no has de modificar la posición final de los vehículos involucrados si no comprometen la seguridad vial.
- Si has sufrido un accidente, solo has de llamar a los servicios de emergencias si hay personas que han sufrido daños.
- Si has sufrido un accidente, no has de comunicar el accidente a la compañía de seguros, si se tiene.

**¿Por dónde es aconsejable circular si vamos por vía interurbana?**

- Por el centro del carril.
- Hacia el lateral derecho para facilitar el adelantamiento de vehículos que circulan a más velocidad.
- Por la acera.

**¿Cuál es la distancia lateral de seguridad aconsejable cuando circulas en bicicleta?**

- A una distancia de aproximadamente 2 m
- A una distancia de aproximadamente 1,25 m
- A una distancia de aproximadamente 1,75 m

### **Si circulamos por una calle de un solo carril con varios vehículos detrás...**

- Es mejor desplazarnos hacia el lateral derecho de la calzada y dejar que nos adelanten todos.
- Es mejor permanecer en el centro de la calzada porque varios vehículos podrían no dejarte volver a la posición central de seguridad perdiendo visibilidad.
- Es mejor desplazarnos hacia el lateral izquierdo de la calzada y dejar que nos adelanten todos.

### **Una acera-bici es:**

- Una vía ciclista que discurre adosada a la calzada y que puede ser en un solo sentido o en doble sentido. Si está provisto de elementos laterales que lo separan físicamente del resto de la calzada, así como de la acera se denomina, carril-bici protegido.
- Una vía para peatones y ciclos, segregada del tráfico motorizado, y que discurre por espacios abiertos, parques, jardines o bosques.
- Una vía ciclista señalizada sobre la acera. Es una vía que como su nombre indica utiliza la acera o parte de ella para poder circular los ciclistas.

### **¿ Tienen prioridad de paso los ciclistas cuando circulan por una vía ciclista o por un paso ciclista?**

- Si, pero es recomendable asegurarse que los vehículos que se aproximan van a cederte el paso.
- No, un ciclista mai té preferència de pas.
- Si, siempre.



