
Seguridad montando en bicicleta

¿Sabes cuál son las lesiones más frecuentes sufridas con bicicletas, motos, patines o [monopatines](#)?

Son las [lesiones en la cabeza](#) y pueden causar muerte y daño cerebral.

El uso de casco puede reducir el riesgo de muerte o la gravedad de las lesiones en caso de accidente.

Antes de usar la bicicleta:

- Utiliza una bicicleta adecuada a tu estatura.
- Regula el sillín y el manillar. Asegúrate de que cuando estás sentado tocas el suelo con la punta de los pies.
- Revisa tu equipo, las piezas, el aire de las ruedas y los frenos.
- Comprueba que la bicicleta tiene reflectores de seguridad.

Usa un casco de protección

- **Siempre debes usar un casco cuando montes en bicicleta o [en moto](#).**
- Busca un casco para cada actividad. Son diferentes si montas en moto o bicicleta.
- Deben estar homologados, es decir que han sido probados como más seguros. Busca las siglas “CE”. Quiere decir que ha sido fabricado y comercializado en la Comunidad Europea y cumple una serie de normas que aseguran su seguridad y calidad.
- Debes cambiar de casco si está dañado o ya no te vale. Un casco dañado no protege tu cabeza.
- Tu casco debe quedar bien ajustado en tu cabeza. No debe estar inclinado ni hacia delante ni hacia atrás (Figura 1).
- La parte delantera del casco debe estar dos dedos por encima de tus cejas para proteger tu frente.
- Las correas en cada lado de la cabeza deben formar una “Y” en las orejas. Una parte de la correa por delante del oído y otra por detrás, justo debajo de la oreja.
- Si el casco se inclina hacia delante, ajusta las correas traseras. Si se inclina hacia atrás, aprieta los ajustes delanteros. La hebilla de la barbilla tiene que estar fija a tu cuello para que el casco no se mueva.
- Los cascos de hoy son livianos y bien ventilados. Si crees que *“los cascos no son cómodos y dan calor”*, piensa: **ES MÁS IMPORTANTE TU VIDA Y SEGURIDAD.**

Las normas de circulación también valen para ir con bicicleta

- Aprende y obedece las normas de circulación (Figura 2).
- Circula por el lado derecho de la calle y en la misma dirección que los automóviles.

- Para en las señales de “STOP”. Cede el paso a los peatones.
- Sigue las indicaciones de los semáforos. Para cuando la luz esté roja.



Para señalar:

Señaliza con los brazos tus cambios de dirección con tiempo y de forma clara. Utiliza el brazo izquierdo para hacer las señales (Figura 3)

- **Giro a la izquierda:** después de mirar hacia atrás, extiende el brazo izquierdo recto hacia la izquierda y luego gira lentamente
- **Giro a la derecha:** después de mirar hacia atrás, dobla el codo con la mano hacia arriba, de modo que el brazo adopte la forma de “L”, y luego girar lentamente. O bien extender el brazo derecho hacia ese lado
- **Parar:** después de mirar hacia atrás, flexiona el codo con la mano hacia abajo, adoptando la forma de “L” invertida, y luego frenar. También puedes mover el brazo izquierdo extendido de arriba abajo

En la ciudad

- Salvo que haya carril bici, debes circular por el carril derecho de la calzada, no por la acera

- No circules cerca de automóviles aparcados. Las puertas se pueden abrir de forma brusca
- No aparques la bicicleta sobre la calzada, paso de peatones o lugares prohibidos

En la carretera

- Siempre que puedas usa los carriles bici o rutas para ir en bicicleta
- Si no los hay, circula por el carril derecho, cerca de la cuneta o borde derecho de la carretera
- Si vas en grupo, solo se puede circular en columna de dos, siempre lo más a la derecha posible de la vía. Y de uno en uno en tramos de poca visibilidad.

Recuerda: esta prohibido circular por autovías y autopista

En los cruces

- Como norma general: cede el paso a los vehículos que se aproximan por la derecha
- Si te encuentras una señal de "STOP", **es obligatorio parar**, mira a la izquierda, derecha y luego a la izquierda otra vez. Comprueba que ningún vehículo se aproxima, y luego efectúa el cruce
- Si encuentras una señal de "CEDA EL PASO", debes ceder el paso a los vehículos que vienen por la derecha o por la izquierda y, si es preciso, parar
- En cruces congestionados, **crusa a pie por el paso de peatones**

Adelantamiento

- Mira hacia atrás y hacia adelante para comprobar que ningún vehículo quiera a su vez intentar un adelantamiento
- Advierte con antelación la maniobra y hazlo siempre por la izquierda. Avisa diciendo: ¡Por la izquierda!, para que sepa que lo vas a pasar
- Adelanta de forma rápida, pero sin correr. Luego regresa al lado derecho
- Deja un espacio de seguridad de al menos 1,5 metros con el vehículo o persona que adelantes para evitar golpearle
- No adelantes en curvas, cruces o si viene un vehículo en sentido contrario
- Si eres adelantado por otro vehículo acércate bien a la derecha de la calzada, reduce la velocidad y evita el zigzaguo

De noche

- Procura no montar en bici de noche o con escasa visibilidad
- Pon reflectores en tu bicicleta y luces (trasera y delantera)
- Lleva ropa fluorescente o de colores vivos para que puedas ser visto mejor. Evita la ropa oscura, sobre todo por la noche o al amanecer

Ropa segura

- Ten cuidado con las piernas de tus pantalones sueltos y cordones de zapatos. Ajústatelos. Podrían quedar atrapados en la cadena de tu bicicleta
- Escoge un calzado que se adhiera a los pedales de la bicicleta. No utilices zapatillas deportivas con clavos, tacones o chanclas que puedan resbalar o engancharse

Evita riesgos

- No te agarres nunca a un vehículo en marcha
- No utilices auriculares para oír música mientras vas en bicicleta. Te impedirá oír señales de alarma y disminuirá tu capacidad de reacción frente a un imprevisto
- No compartas el sillín de la bicicleta con un amigo. No le permitas que se siente en el manillar. Es fácil perder el equilibrio
- No hagas zigzag peligrosos, tu trayectoria debe ser previsible para otros vehículos
- No te pongas de pie ni sueltes el manillar mientras montas en bicicleta
- Circula con precaución en días de viento, lluvia o suelos resbaladizos

Cuida tu bicicleta

Revisa tu bicicleta regularmente y asegúrate de que está en buen estado: neumáticos, cadena, manillar y sillín.

Enlaces útiles

- [Utilización segura de la bicicleta en la infancia](#). E Ramos Polo y D Pérez Solís. *Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla y León* (www.sccalp.org). 2007
- [La bicicleta. Educación Vial Torrejoncillo](#). Blog sobre Educación vial y su importancia en el desarrollo social, necesaria para minimizar la accidentalidad y sus resultados negativos, tanto en daños materiales como en pérdidas humanas.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Familia y Salud

Seguridad montando en bicicleta

Ana Fierro Urturi. Pediatra

Correcto Incorrecto

www.familiaysalud.es **AEPap**

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

