

## EL CASCO

### El elemento de seguridad más importante en bicicleta

Según la OMS el casco reduce el riesgo de lesiones en la cabeza en un 70% y en un 85% la mortalidad.

La mejor recomendación que se le puede dar a un ciclista es que siempre utilice el casco.

Los niños y niñas hasta los 16 años están obligados a utilizar el casco siempre, sea cual sea la vía por la que transiten.

Los mayores de 16 años, según el Reglamento General de Circulación, están obligados al uso del casco en carretera y de manera opcional en zonas urbanas.

Es vital que el casco esté bien ajustado. Que no se mueva significa que está bien colocado.

Una caída con el casco suelto o mal atado puede tener graves consecuencias.



A la hora de comprar un casco hay que comprobar que esté homologado, según la normativa europea. Deberemos observar si tiene la pegatina que lo indica en su interior.



Vive**en**bici

# Vive**en**bici de forma segura



## USO DEL CASCO



## VER Y SER VISTO

El alumbrado en la bicicleta  
Vestimenta  
Reflectantes



## DISTRACCIONES

Utilización del móvil  
Utilización de auriculares

0,0

## ALCOHOL Y DROGAS

D.L. NA 2048-2016

Nafarroako  
Gobernua



Gobierno  
de Navarra

ESTRATEGIA NAFARROA  
BIDE  
SEGURTASUNA

ESTRATEGIA NAVARRA  
SEGURIDAD  
VIAL

Nafarroako  
Gobernua



Gobierno  
de Navarra

ESTRATEGIA NAFARROA  
BIDE  
SEGURTASUNA

ESTRATEGIA NAVARRA  
SEGURIDAD  
VIAL



12 ciclistas  
fallecidos entre  
2010 y 2015  
en Navarra

# Vive**en**bici de forma segura

## VER Y SER VISTO

### El alumbrado en la bicicleta

Es obligatorio para todos ciclistas ir provistos de una correcta iluminación, tanto por la noche, como al amanecer y al anochecer, en aquellas vías insuficientemente iluminadas y a su paso por los túneles.

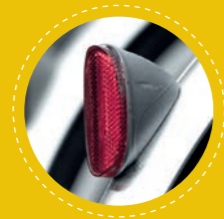
Las luces y elementos reflectantes a los que obliga el reglamento en vigor y con los que deberá contar la bicicleta son:

Una luz de posición blanca en la parte delantera



Una luz de posición roja en la parte trasera

Un catadióptrico rojo en la parte trasera, que no sea triangular



Vive**en**bici

## VESTIMENTA

Muchos de los accidentes relacionados con ciclistas se producen porque el resto de conductores no los ven. De ahí la importancia de ver y ser visto.

Para aumentar al máximo su seguridad, se aconseja que la vestimenta del ciclista sea de colores claros, preferentemente amarillo o naranja de alta visibilidad.

## REFLECTANTES

La utilización del chaleco reflectante, aunque no es obligatoria, nos hace más visibles para el resto de conductores.

Es recomendable que en condiciones de visibilidad reducida y túneles vayamos provistos de un chaleco o de elementos reflectantes que nos hagan **SER VISTOS**.



Vive**en**bici



## DISTRACCIONES

Las distracciones son la primera causa de accidentalidad, siendo el uso del teléfono móvil y de los auriculares y cascos, las modalidades de distracción más habituales en los ciclistas.

### UTILIZACIÓN DEL MÓVIL

Está prohibida la utilización del teléfono móvil también en las bicicletas.

### UTILIZACIÓN DE AURICULARES

Queda prohibida la utilización de auriculares, cascos y reproductores de sonido mientras se circula en bicicleta.

Su uso impide que tengamos una percepción real de lo que ocurre a nuestro alrededor y reduce nuestra capacidad de captar los sonidos del entorno (tráfico), información vital para circular y evitar accidentes.



## ALCOHOL Y DROGAS

Tasa 0,0 también en bicicleta

0,0

Circular en bicicleta bajo los efectos del alcohol o de otras drogas es una falta grave. La tasa máxima de alcohol que se permite a los ciclistas es de 0,25 mg. en aire expirado.

Al igual que el resto de conductores, el ciclista está obligado a detenerse y a someterse a la prueba de alcoholemia y drogas.

Vive**en**bici