

# Señalización de maniobras

Al circular con bicicleta, a la hora de realizar una maniobra, se debe avisar previamente con el brazo.

## GIRO A LA IZQUIERDA



Se puede señalar con el brazo izquierdo en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo o, con el brazo derecho doblado hacia arriba también con la palma de la mano extendida.

## GIRO A LA DERECHA



Señalizaremos esta maniobra con el brazo izquierdo, doblándolo hacia arriba con la palma de la mano extendida o, con el brazo derecho, en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo.

## Parar



Señalizaremos esta maniobra moviendo el brazo, de arriba a abajo, con la palma de la mano extendida con movimientos cortos y rápidos.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11  
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ  
Área de  
Actividades Preventivas  
suma

Contaminación  
Aparcamiento  
Ligereza



Ejercicio  
Economía  
Rapidez

Beneficios del uso de la bicicleta...

MAZ  
Comprometidos con la seguridad vial

LOGO  
EMPRESA



SEGURIDAD VIAL  
Desplazamientos en  
bicicleta

Área de Actividades Preventivas

# Introducción

Cada vez se observa que hay más trabajadores que se desplazan a su lugar de trabajo en bicicleta, es una opción de transporte que contribuye a mejorar el medio ambiente y la salud, además de ser rentable económicamente.

El objetivo de esta información es recordar algunas de las normas básicas de seguridad vial por desplazamiento con bicicletas e inculcar a los usuarios de éstas, que las lleven a cabo, ya que de eso depende su integridad física.



La bicicleta es un vehículo muy vulnerable, que exige que el ciclista sea muy prudente y precavido, al tener que circular por la calzada (*excepto cuando haya carril bici*), debe prestar mucha atención.

Es importante que el ciclista respete y que se haga respetar con respecto a los demás vehículos y peatones.

## Normas de seguridad

### ALUMBRADO

- En la parte delantera de la bicicleta, colocaremos una luz de posición blanca y en la parte trasera una luz de posición roja



### CHALECO REFLECTANTE Y CASCO

- Es aconsejable en todas las vías ya que el chaleco hace que nos vean mejor y el casco es el único elemento que evita lesiones en el cerebro



### MÓVILES Y RECEPTORES

- Quedan prohibidos cuando conducimos la bicicleta



### PASAJEROS

- Sólo un pasajero siempre y cuando sea menor de 7 años, el conductor mayor de edad y el asiento sea homologado



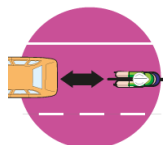
### BUEN MANTENIMIENTO

- Revisar el estado de la bicicleta. Lo principal es fijarnos en la presión de las ruedas y en los frenos



### DISTANCIA DE SEGURIDAD

- Mantener una distancia adecuada con los vehículos que circulan delante



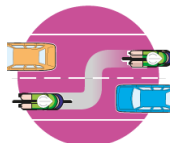
### CARGAS

- No cargar la bicicleta con objetos que dificulten su manejo o reduzcan la visión



### PRECAUCIÓN

- No se debe circular haciendo "eses" entre los vehículos



### ALCOHOL

- La tasa máxima de alcoholemia es la misma que para los conductores de vehículos



(0,5 gramos por litro de alcohol en sangre o de alcohol en aire expirado superior a 0,25 miligramos por litro)

### VÍAS DE CIRCULACIÓN

- Queda prohibido circular por autopista o autovías, aceras o paseos



RECUERDA: LA ÚNICA TASA SEGURA ES 0,0