

# PEDALEANDO CON SEGURIDAD

por una movilidad laboral más segura





La bicicleta es uno de los medios de transporte que más se está extendiendo, no solo como diversión o por practicar un deporte, sino como medio de transporte para desplazarnos al trabajo, durante la jornada o para realizar repartos de pequeña paquetería. Los tipos de bicis que podemos usar son diversos: las de paseo, montaña, carreras y las asistidas con un motor eléctrico complementario.

Todos conocemos los **beneficios** que nos aporta su uso. Nos hace estar más saludables, ya que: mejora el ritmo cardíaco, aumenta nuestra capacidad pulmonar, refuerza el sistema inmunológico, protege las articulaciones y fortalece nuestras extremidades inferiores, acelera nuestro metabolismo y reduce el estrés, generando endorfinas que nos provoca una sensación de bienestar. Por otro lado, favorece la movilidad, ya que reduce el número de coches o motos en circulación y, además, colaboramos con el medio ambiente al ser un medio no contaminante.

El uso de este vehículo como transporte laboral para los desplazamientos en itinere y los realizados durante la jornada laboral hace necesario que la empresa evalúe los riesgos asociados e informe/forme a las personas trabaja-

“

EN 2019, EL 39% DE LOS ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO DURANTE LA JORNADA LOS SUFRIERON LAS MOTOS, BICICLETAS Y PATINETES (DATOS FUNDACIÓN CNAE).

”

doras de dichos riesgos, de las posibles lesiones en caso de un accidente y de las medidas preventivas necesarias a adoptar.

Los **riesgos laborales** asociados al uso de la bici comprenden: caídas, golpes contra objetos, personas o vehículos y atropellos, que se pueden dar como consecuencia de un pinchazo, despiste, hablar por el móvil, escuchar música, etc., en definitiva, por incumplir las normas de circulación por parte del conductor o de terceros.

Las **lesiones** derivadas de un accidente, pueden ser leves, desde heridas, abrasiones en la piel o contusiones leves; a daños más graves, como torceduras, esguinces, traumatismos óseos, traumatismos craneoencefálicos; o incluso mortales.



## REVISIONES

Antes de coger la bici **revísala**, especialmente si es una bici de alquiler.

**Cada día** comprueba:

**Ruedas** – que no haya grietas o elementos incrustados y que tengan la presión adecuada.

**Frenos** – comprueba que funcionan correctamente, asegúrate de que el cable está en buen estado y tenso y no te olvides de echarle un ojo a las zapatas.

**Cambios** – ¿funcionan bien?

**Horquilla** – si accionas el freno delantero y mueves la bici hacia adelante y hacia atrás, la horquilla o la dirección no deben tener holgura.

**Cadena** – tensa y bien lubricada.

**Luces** – funcionan correctamente y están en buen estado.

**Timbre** – ¿suena?

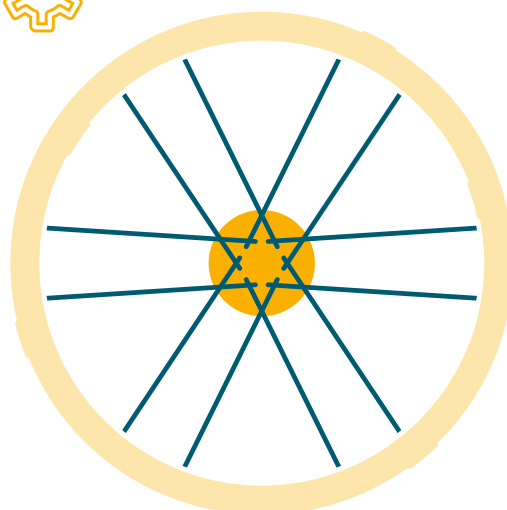
**Resto de la bici** – todo se encuentra en buen estado. Perfecto, puedes continuar para comenzar a pedalear.

Presta especial atención a la **presión de las ruedas**:

- Si no vas a utilizar la bici durante algún tiempo, bájale la presión.
- Debe estar acorde con tu peso.
- Según la época del año, debes variar la presión: en invierno, hay que bajar un poco la presión y en verano tenerla al máximo.



SI TIENES CUALQUIER  
INCIDENCIA CON TU BICI,  
LLÉVALA AL TALLER MÁS  
CERCANO PARA QUE TE LA  
REPAREN



SI USAS BICI ELÉCTRICA CON PEDALEO ASISTIDO, ES NECESARIO REVISAR PERIÓDICAMENTE, EN UN TALLER ESPECIALIZADO, EL MOTOR, LA BATERÍA Y EL RESTO DE COMPONENTES ELÉCTRICOS. NO MANIPULES TÚ, DICHS ELEMENTOS.





## ACCESORIOS Y EQUIPACIÓN

### ¿Qué accesorios y equipación son obligatorios?

**Accesorios** necesarios:

**Timbre - OBLIGATORIO**

**Alumbrado:**

- **OBLIGATORIO:** luz de posición blanca delantera y roja trasera, catadióptrico rojo no triangular en los radios de la rueda trasera.
- **Recomendado:** catadióptricos amarillos en los pedales (2 en cada uno) y en los radios de la ruedas (2 en cada rueda) y reflectantes en ambas ruedas.

**Protector de cadena - Recomendado.**

**Guardabarros delantero - Recomendado.**

**Portaequipajes con kit de herramientas - Recomendado.**



CONSULTA LA  
NORMATIVA MUNICIPAL  
POR SI EXISTE ALGUNA  
OBLIGACIÓN EN TU  
MUNICIPIO



**Equipamiento** necesario:

**Casco** - Reduce el riesgo de lesiones en la cabeza.

- **OBLIGATORIO** en vías interurbanas, salvo por razones médicas, exceso de calor o rampas ascendentes prolongadas.
- **Recomendado** su uso en el resto de situaciones.

**Gafas** - **Recomendado** para proteger los ojos del polvo o insectos.

**Gautes** - **Recomendado** para proteger nuestras manos en caso de una caída.

**Prenda reflectante:**

- **OBLIGATORIO** en vías interurbanas, por la noche y en situaciones de escasa visibilidad.
- **Recomendado** su uso en el resto de situaciones para hacerte más visible.

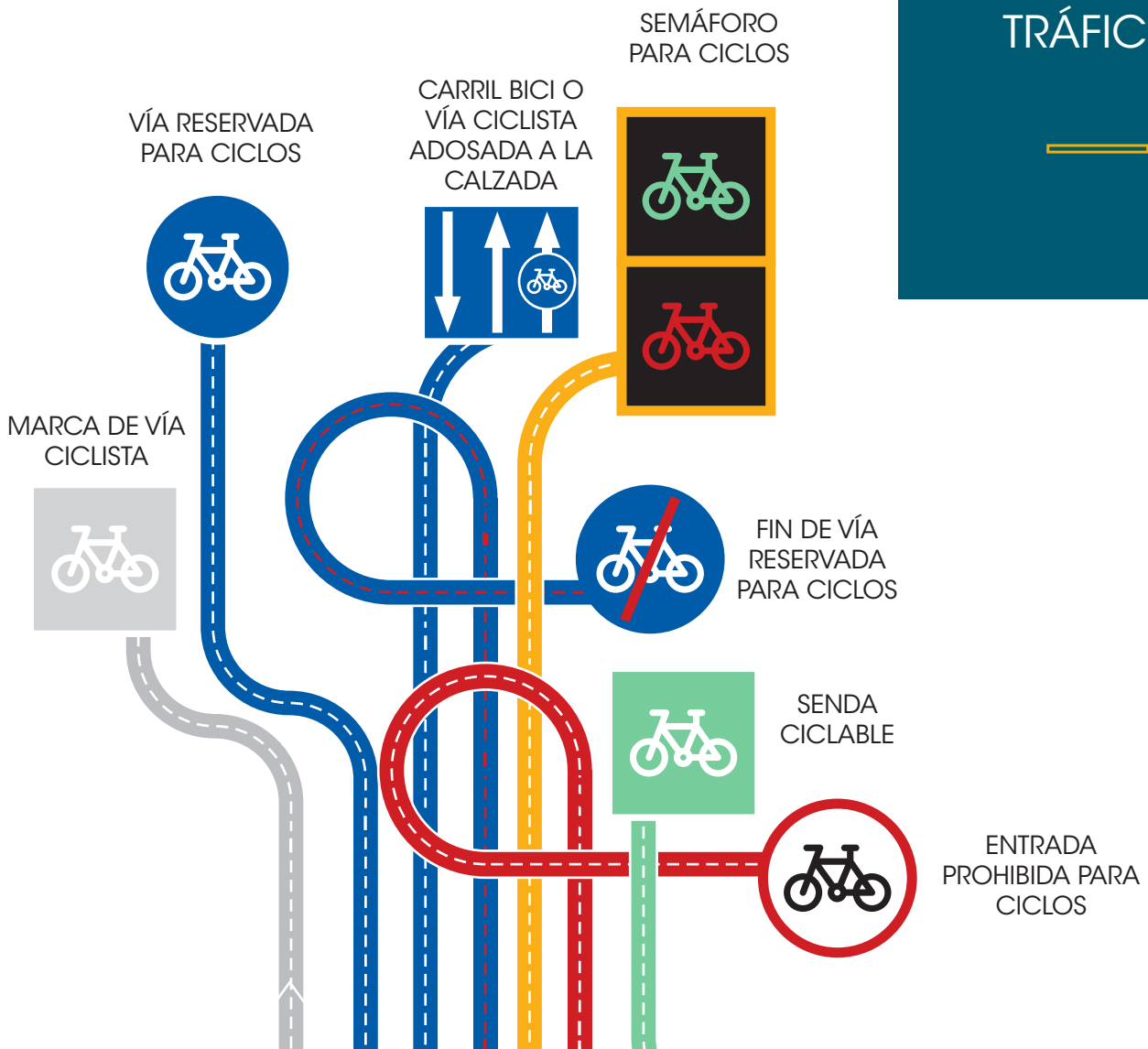


## SEÑALIZACIÓN ESPECÍFICA PARA BICICLETAS

Es fundamental que conozcas toda la señalización de circulación y, en particular, la propia de los usuarios de bicicleta.



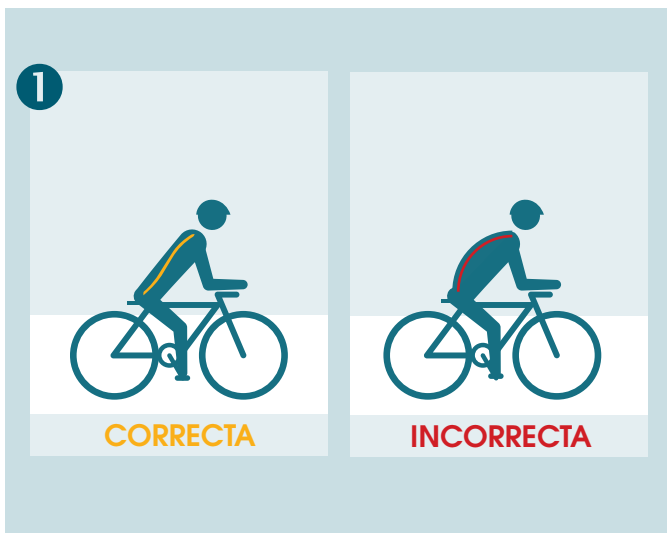
**POR FAVOR,  
RESPECTA LAS  
SEÑALES DE  
TRÁFICO**





## ERGONOMÍA EN LA BICICLETA

¿Cuál es la posición correcta? Hombros relajados, codos ligeramente flexionados, espalda manteniendo sus curvas naturales ❶, muñecas alineadas con los brazos y rodillas alineadas con los pies. Así evitamos problemas en cuello, lumbares, hombros, muñecas, glúteos y tobillos, al utilizar de manera continuada la bici.



VIGILA TU POSICIÓN  
EN LA BICI PARA EVITAR  
MOLESTIAS POSTERIORES

Para adoptar esta posición correcta debemos colocar adecuadamente los siguientes elementos:



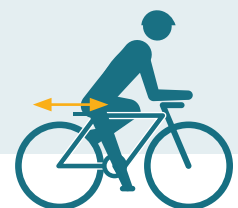
### ALTURA

Para comprobar si el sillín está a la altura correcta, coloca el talón en el pedal, cuando el pedal esté en la posición más baja, la rodilla deberá estar completamente estirada. De esta manera, cuando apoyes correctamente el antepié en el pedal, la rodilla quedará ligeramente flexionada.



### RETROCESO-AVANCE

Es la posición del sillín respecto al manillar. La rodilla debe estar en la plomada del pedal, cuando la biela está paralela al suelo y apoyamos correctamente el antepié en el pedal.



### INCLINACIÓN

Horizontal para repartir la presión y así evitar molestias en la espalda y en la zona del perineo.

## PEDALES



Colocaremos el antepié (se refiere a la parte delantera del pie, pero no a los dedos) **en el pedal**.



## MANILLAR

Según el tipo de bicicleta nuestro ángulo entre el tronco y los brazos será entre 20° y 90°.



RECUERDA, INTENTA **MANTENER LAS CURVAS NATURALES DE TU ESPALDA.**



Debemos **colocar las muñecas alineadas con los antebrazos**, evitando la hiperextensión y las desviaciones laterales. Evitaremos cargar el peso sobre las manos para no sobrecargar las articulaciones.

SI COGES UNA BICICLETA DE ALQUILER, ADÁPTALA A TI ANTES DE USARLA



SI USAS A MENUDO TU BICICLETA, PUEDES REALIZAR UN ESTUDIO BIOMECÁNICO PARA QUE TE AJUSTEN TODOS LOS ELEMENTOS



## MANIOBRAS

Cuando te incorpores o cambies de vía, debes cerciorarte de que puedes hacerlo.

Señaliza las maniobras que vayas a realizar con suficiente antelación para que los otros conductores te vean.



Giro a la izquierda



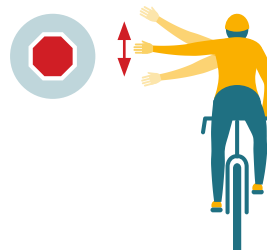
Giro a la izquierda (con brazo derecho)



Giro a la derecha



Giro a la derecha (con brazo izquierdo)



Señal de parada con movimientos rápidos hacia arriba y hacia abajo



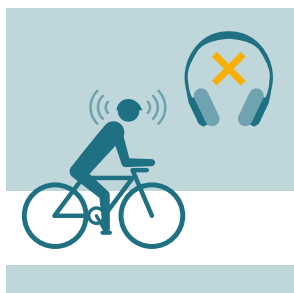
## NORMAS DE CIRCULACIÓN

### No debes olvidar...

Compórtate de forma cívica. No entorpezcas el tráfico. No te pongas en peligro, ni pongas en peligro a otras personas.

### Móvil / Aparatos de sonido

No utilices mientras conduzcas: móvil, cascos o auriculares conectados a aparatos de sonido.



### Alcohol, drogas o medicamentos

- No conduzcas bajo los efectos del alcohol, las drogas o medicamentos que puedan afectar tu conducción. Si vas a beber o tienes que tomar alguno de los medicamentos contraindicados, aparca la bici y coge otro medio de transporte en el que tu no seas el conductor.
- Si te para un agente de la autoridad encargado del tráfico y te solicita que hagas la prueba de alcohol o drogas, no te resistas, es obligatorio.

### Pasajeros y remolques

- No puedes llevar otro pasajero si tu bici no es de dos o más plazas. Excepto si eres mayor de edad y llevas a un menor de hasta 7 años, el cual deberá ir en un asiento adicional homologado y bien sujeto. El menor deberá llevar siempre casco.
- Puedes arrastrar un remolque o semirremolque, siempre que no superen el 50 % de la masa en vacío del vehículo tractor y cumplas con las siguientes condiciones:
  - Conducir de día y en condiciones que no se disminuya la visibilidad.
  - Tu velocidad será un 10% inferior a la permitida según la vía por la que circules.
  - No podrás llevar personas en el remolque.

En la circulación urbana deberás regirte por las ordenanzas correspondientes. Por favor, búscalas para saber qué indican.



LA CONDUCCIÓN  
TEMERARIA ES UNA  
INFRACCIÓN MUY GRAVE





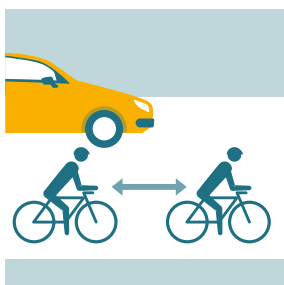
## Vías de circulación

- Utiliza siempre que puedas el carril bici, aunque tengas que dar un pequeño rodeo. Es más seguro.
- Ve siempre por tu derecha en el sentido de circulación, no invadas el carril contrario en vías de doble circulación, ni circules en sentido contrario. Y siempre debes dejar a tu izquierda el centro de plazas, glorietas y encuentros entre vías.
- No circules por las aceras, excepto si hay carril bici.
- En vías interurbanas, si no existe carril bici, circula por el arcén o por la parte derecha de la calzada, si no hay arcén.



**RECUERDA:** EN AUTOVÍAS  
SOLO PUEDES CIRCULAR  
POR EL ARCÉN Y NO PUEDES  
CIRCULAR POR AUTOPISTAS.

Si vas en grupo, en vías interurbanas, puedes circular en columnas de a dos, no en pelotón, orillándote todo lo posible al extremo derecho de la vía. **Si no hay visibilidad, en hileras de uno en uno.**



## Velocidad y distancia

Velocidad máxima permitida es de 45 km/h, excepto según tramos que por las circunstancias de la vía puedas ir a más velocidad.



### ATENCIÓN:

- Si la vía no está pavimentada, el límite es de 30 km/h.
- Si circulas por vías urbanas, el límite es:
  - **20 km/h** en vías que dispongan de plataforma única de calzada y acera.
  - **30 km/h** en vías de un único carril por sentido de circulación.
  - **45 km/h** en vías de dos o más carriles por sentido de circulación.
- Adecua tu velocidad a las características de la vía, a tus condiciones físicas y de la carga que transportes, a las condiciones meteorológicas y ambientales y al tráfico existente. Con niebla, nieve, granizo, lluvia intensa o ráfagas fuertes de viento, aparca tu bici y coge el transporte público u otro medio más seguro.



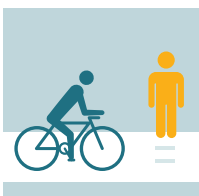


## Prioridad



**TIENES** prioridad respecto a los vehículos a motor:

- Cuando circules por el carril bici o zonas señalizadas para ciclistas.
- Cuando otro vehículo a motor gire a derecha o izquierda, y tú, como ciclista, estés en sus proximidades.
- Al circular en grupo, si el primero ha iniciado el cruce o ha entrado en una glorieta.



**NO TIENES** prioridad respecto a los peatones:

- En los pasos de peatones y pasos habilitados de las zonas peatonales.
- Si giras para entrar en otra vía y hay peatones cruzando, aunque no exista paso para ellos.
- Si cruzas un arcén por el que circulan peatones que no dispongan de zona peatonal.
- Si un peatón está subiendo o bajando de un vehículo de transporte de viajeros.



**NO TIENES** prioridad respecto a los vehículos de servicios de urgencia o vehículos no prioritarios en servicios de urgencia.

- Cédeles el paso, apártate a tu derecha o párate si es necesario.

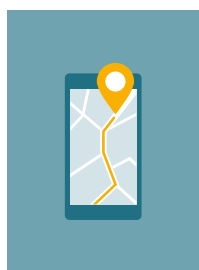
## Otras consideraciones

- Mantén la distancia de seguridad delante de cualquier vehículo, para detenerte sin colisionar, en caso de frenado brusco. Ten en cuenta que dicha distancia dependerá de la adherencia de la vía, **“¡cuidado con el suelo mojado!”**, y de tu velocidad, **“a más velocidad, más distancia”**.
- Respeta las señales de circulación, así como a los agentes que la regulan. Presta especial atención, si hay señalización de salidas de colegio, animales, obras, etc.
- Si te lo indica la policía, párate en el lado derecho y sin entorpecer la circulación.
- No circules en zigzag entre los coches, piensa que existen ángulos muertos y otro conductor puede hacer una maniobra sin verte.
- Ten cuidado con los coches aparcados, pueden abrir las puertas provocando un accidente.
- Facilita las maniobras de los demás conductores.
- Si el pavimento está en mal estado reduce la velocidad.
- En vías interurbanas, la distancia mínima de seguridad en un adelantamiento es de 1,5 metros. Respétala.
- Si usas por primera vez una bici eléctrica, extrema las precauciones, sobre todo con la velocidad, puedes sentirte extraño al ponerse en funcionamiento la asistencia eléctrica.



## TRANSPORTISTA

### Si eres transportista:



- Es fundamental que **planifiques tu ruta**, marcando tiempos y actividades a realizar. Ten en cuenta que tienes que dedicar un tiempo a revisar el estado de tu bici.
- Si tienes cualquier incidencia o accidente durante el trayecto, comunícalo inmediatamente a tu empresa.
- Involúcrate en la investigación de todo incidente o accidente que te haya ocurrido, para averiguar las causas y proponer medidas correctoras y así evitar algo parecido. Un incidente hoy, puede ser un accidente mañana.
- Si ha ocurrido algún imprevisto mantén la calma, los nervios no te ayudarán a resolver el problema. Céntrate en la solución, no en el problema, el incidente ya ha ocurrido y no podemos cambiarlo, pero tu actitud puede ayudarte a buscar una salida.



Respecto a **las cargas**, ten en cuenta que:

- Tienen que ir en un compartimento específico cerrado y bien sujeto para evitar que salgan proyectadas en caso de un frenazo o caída.
- No pueden sobresalir más de 50 cm lateralmente, ni de 25 cm por la parte posterior.
- Todas las operaciones de carga y descarga deberás realizarlas fuera de la vía.



## DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

- **Real Decreto 2822/1998**, por el que se aprueba el Reglamento General de Vehículos y sus modificaciones posteriores.
- **Real Decreto 1428/2003**, por el que se aprueba el Reglamento General de Circulación y sus modificaciones posteriores.
- **DGT contenidos relacionados con los "Ciclistas".**

### **PEDALEA SIEMPRE ATENTO**

EN LA VÍA TÚ ERES UNO DE  
LOS CONDUCTORES MÁS  
VULNERABLES

# MC MUTUAL

---

## CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS

---

### CONTIGO

24 horas de atención  
**900 300 144**  
[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

[prevencion.mc-mutual.com](http://prevencion.mc-mutual.com)

CREEMOS EN LA PREVENCIÓN  
CUIDAMOS DE LAS PERSONAS

