



Co-funded by  
the European Union

# CONCEPTOS BÁSICOS PARA MONTAR EN BICICLETA Y PATINETE DE FORMA SEGURA

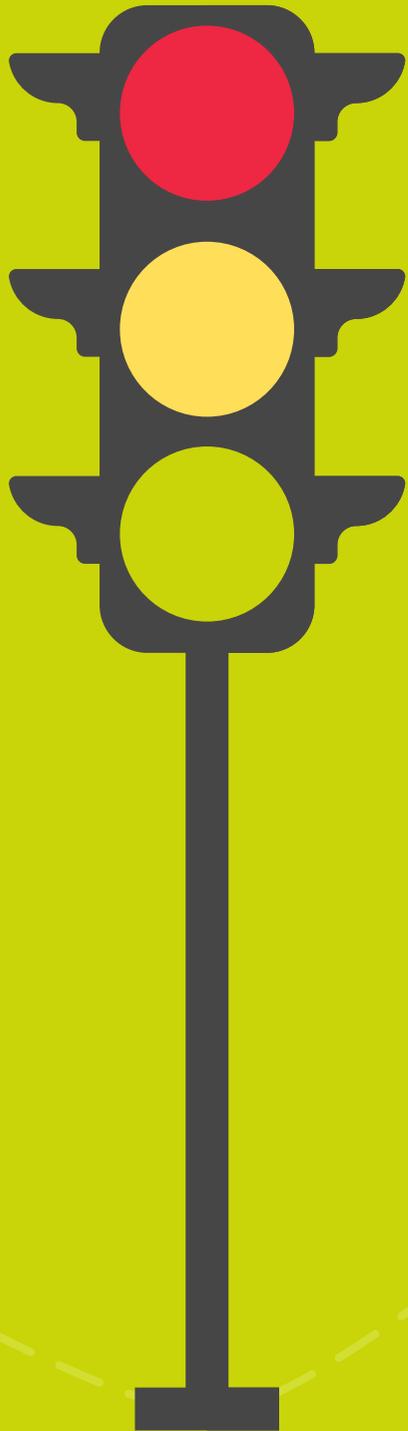


e·GREEN



# SEÑALES DE TRÁFICO Y SU INTERPRETACIÓN





# SEMÁFORO

**ROJO = ¡ALTO!**

**AMARILLO = ESPERAR / PRECAUCIÓN**

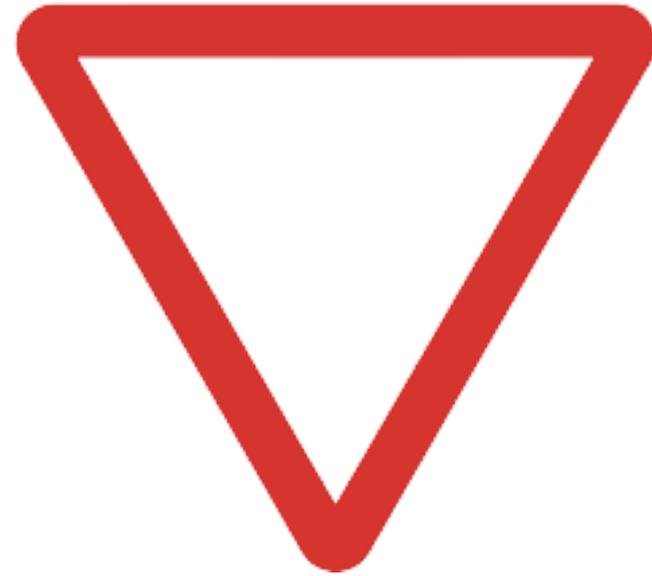
**VERDE =  
¡ADELANTE!**



# SEÑALES DE TRÁFICO



**DETENER**



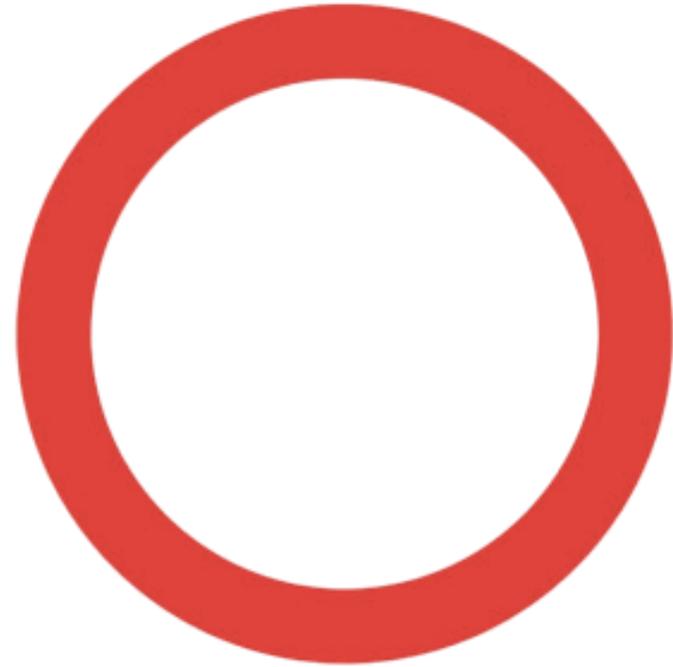
**CEDA EL PASO**



# SEÑALES DE TRÁFICO



**NO SE  
PERMITEN  
BICICLETAS**



**NO HAY  
VEHÍCULOS  
PERMITIDOS**



# SEÑALES DE TRÁFICO



**CICLOVÍA  
OBLIGATORIA**



**CAMINO COMPARTIDO  
PARA CICLISTAS Y  
PEATONES**

# MANIOBRAS BÁSICAS

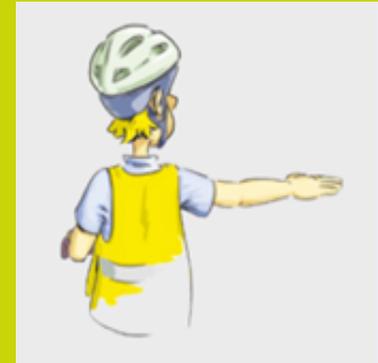
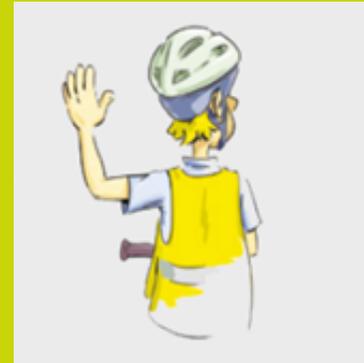
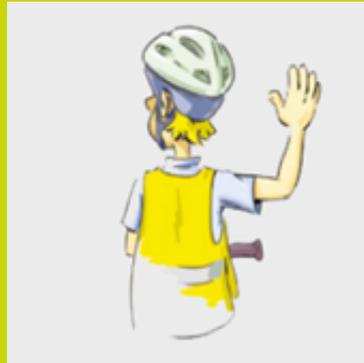
MIRAR  
ALREDEDOR

SEÑAL

MANIOBRA

GIRANDO A LA IZQUIERDA

GIRANDO A LA DERECHA



# USO DE BICICLETAS Y PATINETES EN CARRILES DESIGNADOS



# USO CORRECTO DE CASCOS Y EQUIPOS DE SEGURIDAD



# SEGURIDAD

BICICLETA CORRECTAMENTE  
AJUSTADA



LUCES Y REFLECTORES DE BICICLETA

CHALECO REFLECTANTE, CASCO,  
ALMOHADILLAS PROTECTORAS.



# MANTENIMIENTO: COMPROBACIÓN ABCD

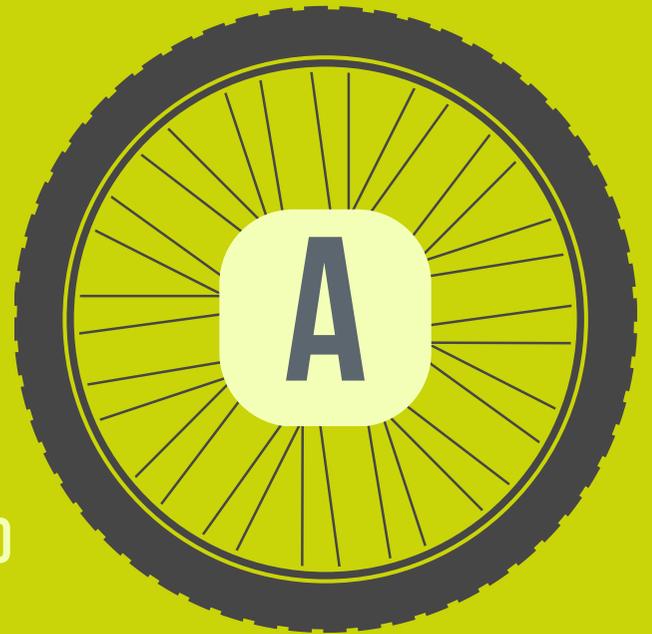
## A: AIRE

ASEGÚRESE DE QUE LAS RUEDAS ESTÉN INFLADAS CORRECTAMENTE

(LA PRESIÓN RECOMENDADA ESTÁ ESCRITA EN EL LATERAL DE LAS TAPAS DE LAS RUEDAS)

COMPROBAR SI LOS NEUMÁTICOS ESTÁN EN BUEN ESTADO (SIN GRIETAS NI "PUNTOS DESGASTADOS")

COMPROBAR SI LAS VÁLVULAS ESTÁN EN BUEN ESTADO Y APRETADAS



## B: FRENOS



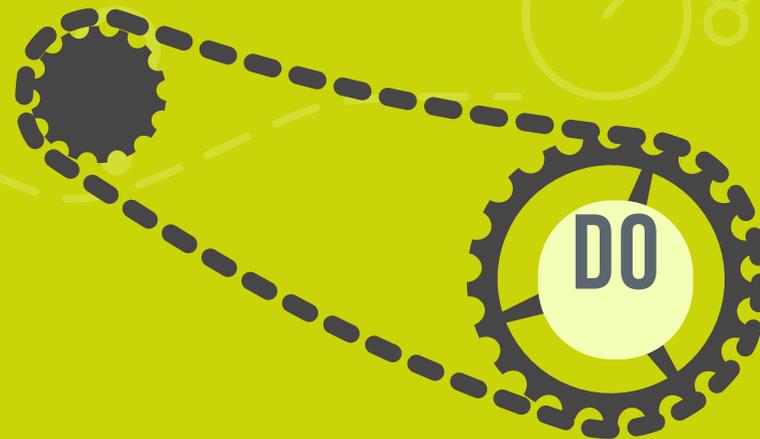
**AL GIRAR AMBAS RUEDAS HACIA ADELANTE (UNA DESPUÉS DE LA OTRA), LA RUEDA DEBE GIRAR Y NO DETENERSE DURANTE AL MENOS 10 SEGUNDOS.**

**AL PRESIONARLAS, LAS PALANCAS DE FRENO NO DEBEN TOCAR EL MANILLAR.**

**FRENE CON LA PALANCA IZQUIERDA E INTENTE MOVER LA BICICLETA HACIA ADELANTE.**

**FRENE CON LA PALANCA DERECHA E INTENTE MOVER LA BICICLETA HACIA ATRÁS. SI EN AMBOS CASOS LA BICICLETA PERMANECE DETENIDA O LA RUEDA OPUESTA SE LEVANTA, LOS FRENOS FUNCIONAN CORRECTAMENTE.**

## C: CADENA Y BIELAS

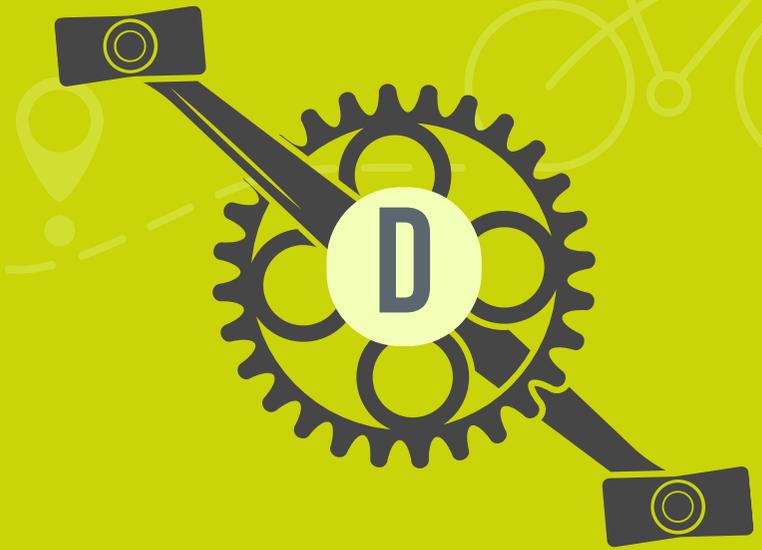


**ASEGÚRESE DE QUE SU CADENA ESTÉ LIMPIA, BIEN LUBRICADA Y LIBRE DE ÓXIDO.**

**SI PUEDES GIRAR LOS PEDALES HACIA ATRÁS Y NO SE ATASCAN, ESTÁ BIEN.  
SI RECHINA O HACE RUIDOS, ALGO ANDA MAL.**

**MUEVE LAS BIELAS DE LADO A LADO, SI ESTAN BIEN SUJETAS AL EJE NO SE  
MOVERÁN**

## **D: PRUEBA DE CAÍDA**



**LEVANTE LA RUEDA UNOS 4 DEDOS DEL SUELO Y DÉJELA CAER.  
EL SONIDO RESULTANTE PERMITE DETECTAR SI HAY ALGUNA PIEZA SUELTA  
(RUEDAS, EJE DE DIRECCIÓN, CADENA, ETC.).**

**A CONTINUACIÓN, SUJETA LA RUEDA DELANTERA ENTRE LAS PIERNAS E  
INTENTA GIRAR EL MANILLAR SIN MOVERLA. SI GIRA, TENDRÁS QUE  
APRETARLO.**

# MANTENIMIENTO BÁSICO DE BICICLETAS Y PATINETES



# PLANIFICA TU VIAJE Y LAS MEJORES RUTAS



# RESPECTO A LOS PEATONES



# PLANIFICACIÓN DE RUTAS

**CONSIDERAR:  
DENSIDAD DEL TRÁFICO,  
CONDICIONES DE LA  
CARRETERA, PELIGROS  
POTENCIALES Y CLIMA**





# e·GREEN

**NÚMERO DE PROYECTO: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153899**



**CC BY-SA 4.0 DEED**

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Los logotipos están excluidos de esta licencia.



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.