

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



Bicicleta: es muy importante el uso seguro

La gente utilice cada vez más la bicicleta en sus desplazamientos diarios y en las actividades de ocio. El pedalear produce grandes beneficios. Sin embargo, las estadísticas dicen que los accidentes de los ciclistas no disminuyen.

Para prevenirlos es importante que, tanto los conductores como los ciclistas, tengan en cuenta las normas de seguridad.

La calzada no está hecha solo para los coches y las motos. Los conductores deben respetar la distancia de seguridad. También los ciclistas deben de poner en práctica las normas que permitan circular de forma segura.

Consejos de la Dirección General de Tráfico (DGT):

- La distancia entre un vehículo y un ciclista es muy importante para evitar accidentes. Para adelantar a un ciclista espera el momento y deja un metro y medio entre tu vehículo y él.
- No usar el teléfono móvil mientras se conduce una bici. También están prohibidos los auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido.
- Si vas en bici circula pegado a la derecha y no hagas cambios bruscos de dirección. Por seguridad, tanto en ciudad como en carretera es siempre recomendable, no obligatorio, circular por los carriles bici si están disponibles.
- Al caminar por la ciudad los peatones no deben caminar por un carril bici.
- Está prohibido circular en bicicleta por las aceras y las zonas peatonales, a no ser que esté señalizado como de uso compartido con peatones.
- Al circular por la calzada los ciclistas deben respetar las normas de seguridad.
- Utilizar casco, utilizar elementos reflectantes en la ropa y en la bicicleta para ser visto.
- Cuando los niños van en bicicleta hay que tener en cuenta las [normas de seguridad](#) para cada edad.

Los ciclistas son los usuarios más frágiles y las medidas de seguridad son muy importantes para poder disfrutar sin riesgos.

Artículo publicado el 11-4-2014, revisado por última vez el 20-6-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/es-muy-importante-uso-seguro-bicicleta>