



### Antes de incorporarse a la circulación e iniciar la marcha



- Compruebe, mirando hacia atrás, que no se acercan otros vehículos o bien que están lo suficientemente alejados.
- Señalice la maniobra extendiendo el brazo horizontalmente a la altura del hombro.



### Parada



Si quiere parar o si tiene que frenar bruscamente, debe indicarlo moviendo el brazo alternativamente de arriba abajo con movimientos cortos y rápidos.



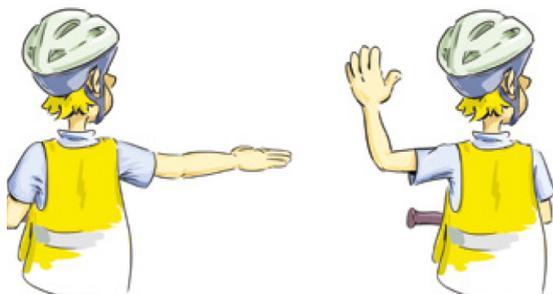
### Giros

Para girar siempre debe:

Asegurarse de que se pueden realizar los giros • Moderar la velocidad • Señalizar la maniobra con suficiente antelación

#### a) Giro a la derecha

Se señala 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.



#### b) Giro a la izquierda

Se señala 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.



Desplazarse en bicicleta es divertido, saludable, barato y además contribuye a disminuir los niveles de contaminación atmosférica y acústica pero recuerde que:

- La bicicleta debe ser la adecuada a sus características físicas para evitar lesiones de espalda, cadera, rodillas o muñecas.
- No beba ni conduzca bajo los efectos de sustancias que puedan alterar su estado físico y mental.
- No utilice auriculares ni teléfono móvil mientras conduzca.
- Debe señalar las maniobras con suficiente tiempo y claridad.
- Por su seguridad y por la de los demás, debe cumplir el Reglamento General de Circulación.
- Sea prudente y mire siempre.



Le seguiremos informando