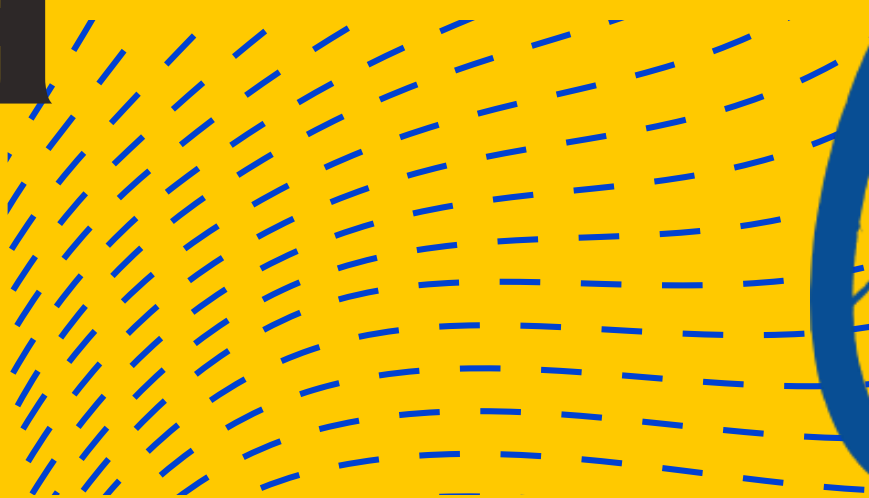
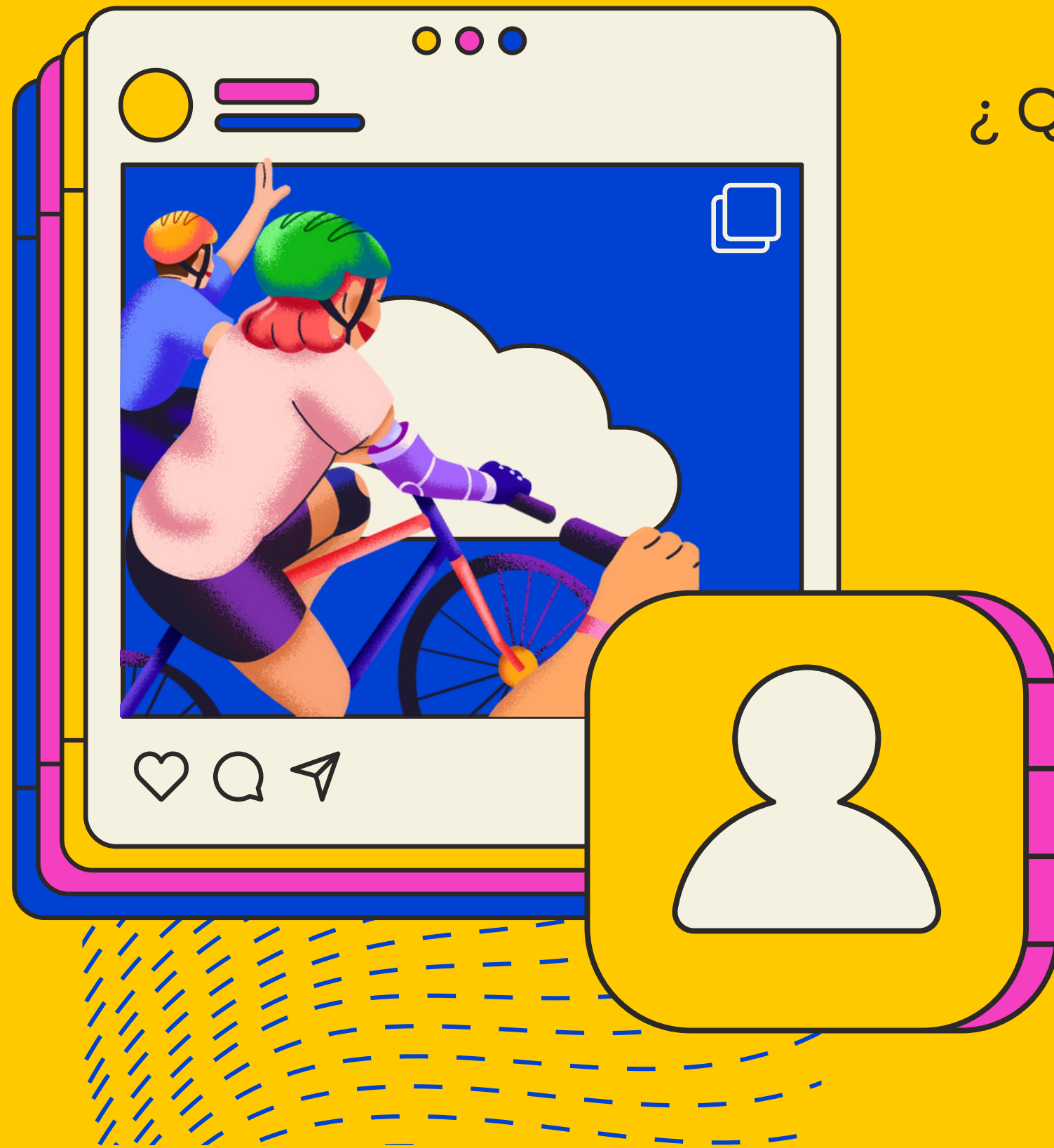


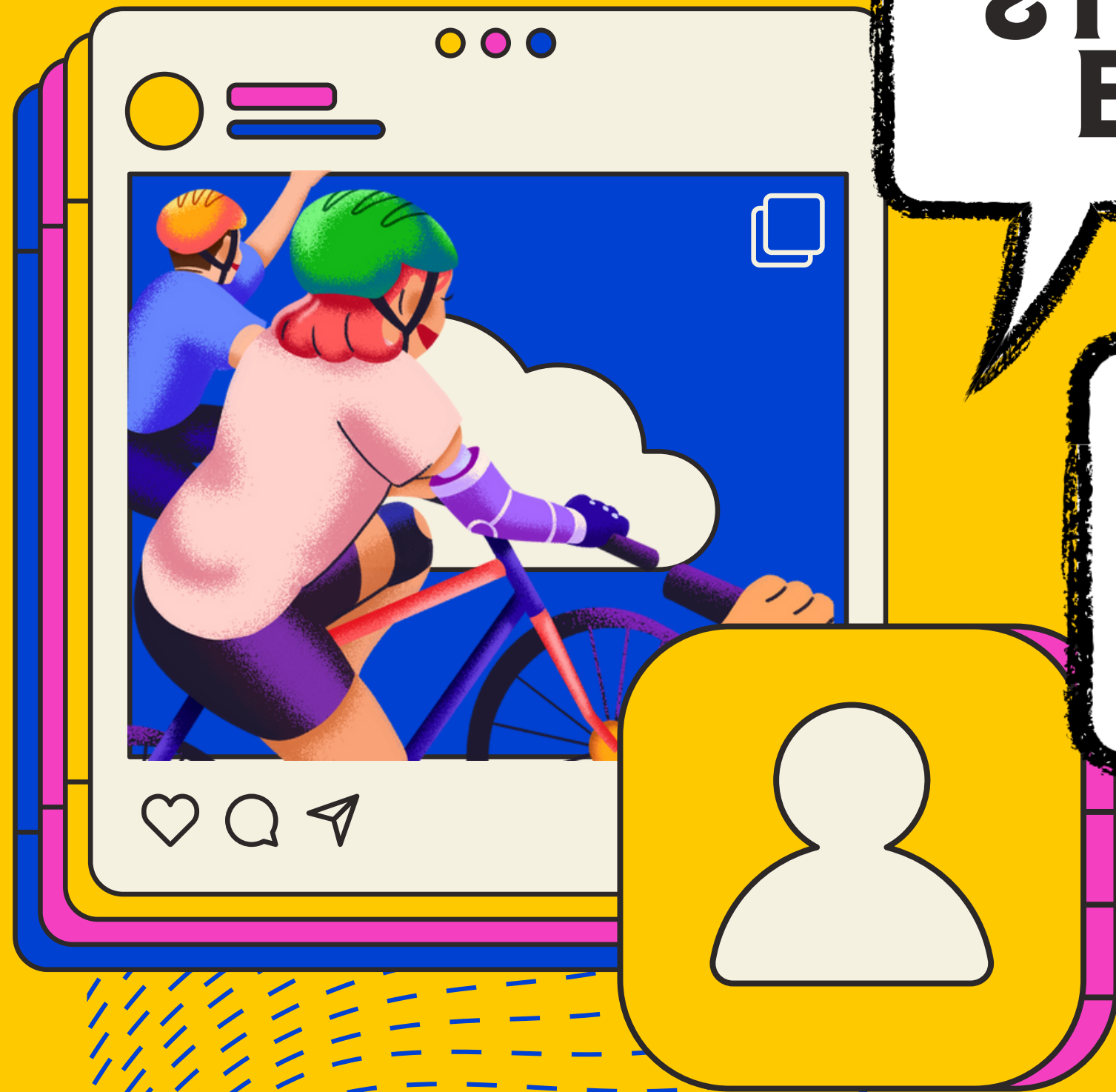
# TALLER CAPACITACIÓN CICLISTA STARS





## ¿QUÉ VAMOS A APRENDER HOY?

- 1** Introducción
- 2** Movilidad activa y sostenible
- 3** Normativa y señales
- 4** Seguridad activa y pasiva
- 5** Chequeo ABCD
- 6** Cómo circular
- 7** Conclusiones



**¿TENÉIS  
BICI?**

**¿LA USÁIS?**

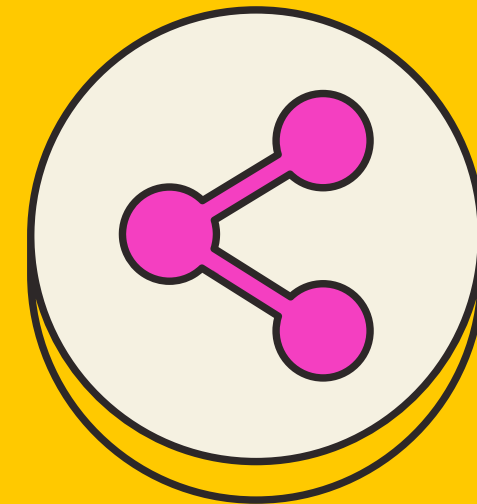
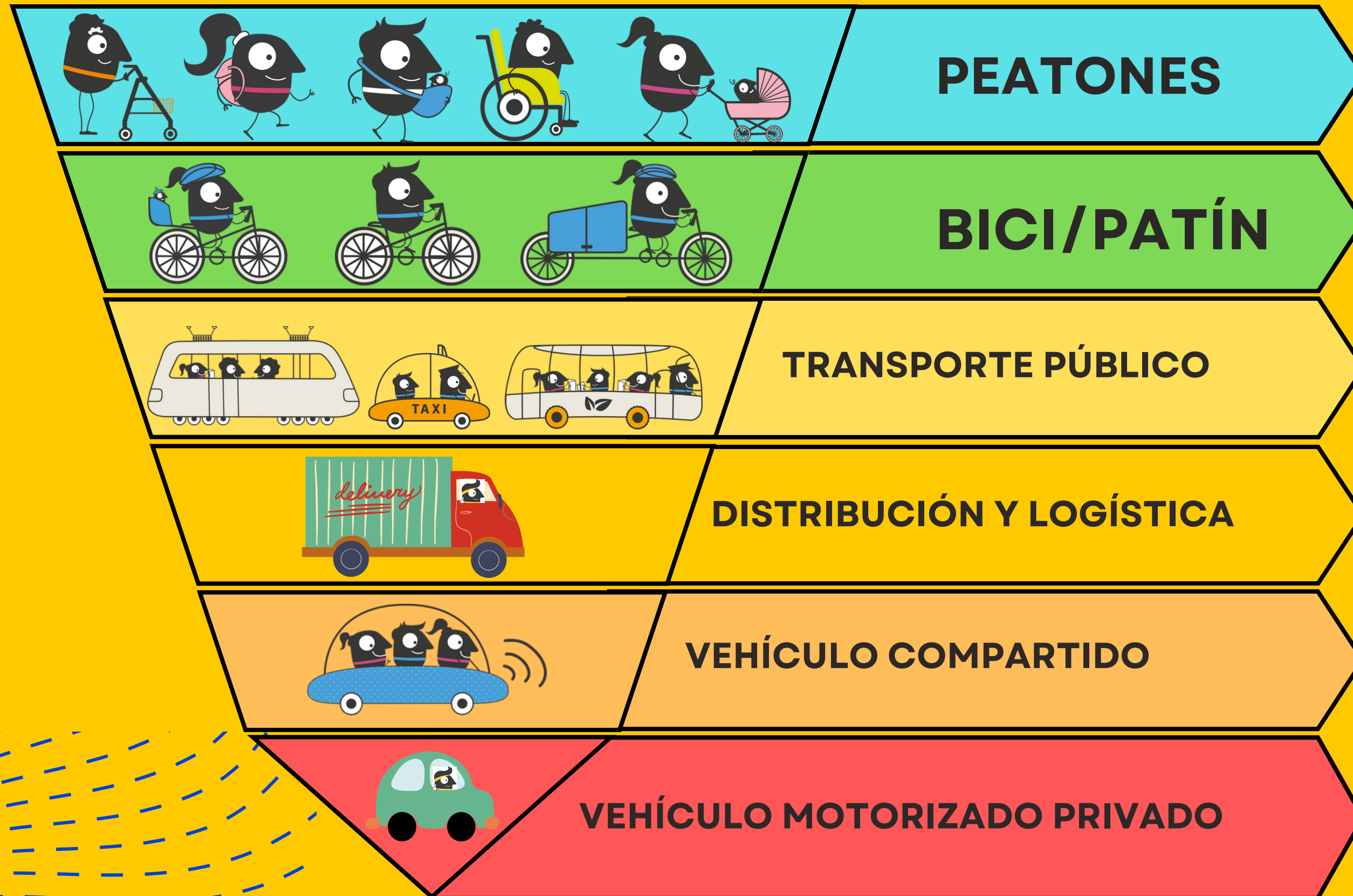
**¿CÓMO HABÉIS  
VENIDO HOY A  
CLASE?**

**¿OS SABÉIS LAS  
NORMAS DE  
CIRCULACIÓN?**



**¿POR QUÉ ES  
IMPORTANTE  
GOVERNARNOS ACTIVAMENTE Y  
SOSTENIBILMENTE  
POR MADRID?**

# PIRÁMIDE DE LA MOVILIDAD



# ¿QUÉ NORMAS RIGEN LA CIRCULACIÓN DE VEHÍCULOS EN LA CALZADA\*?

\* Parte de la calle comprendida entre dos aceras.



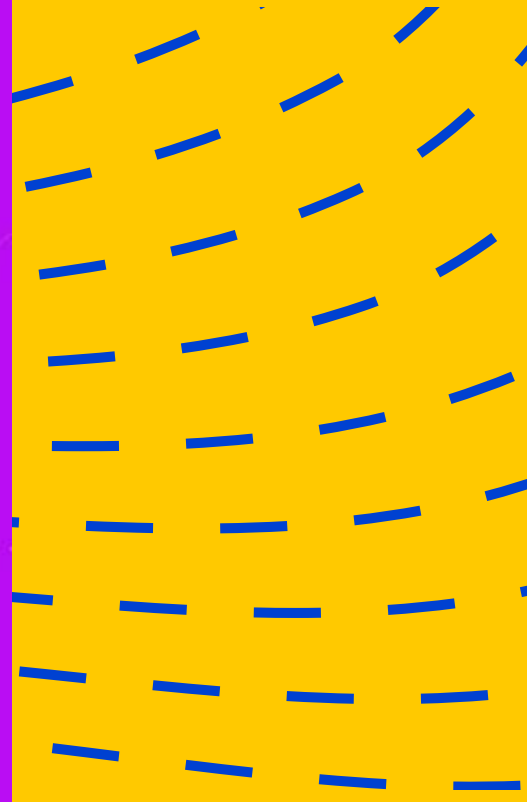
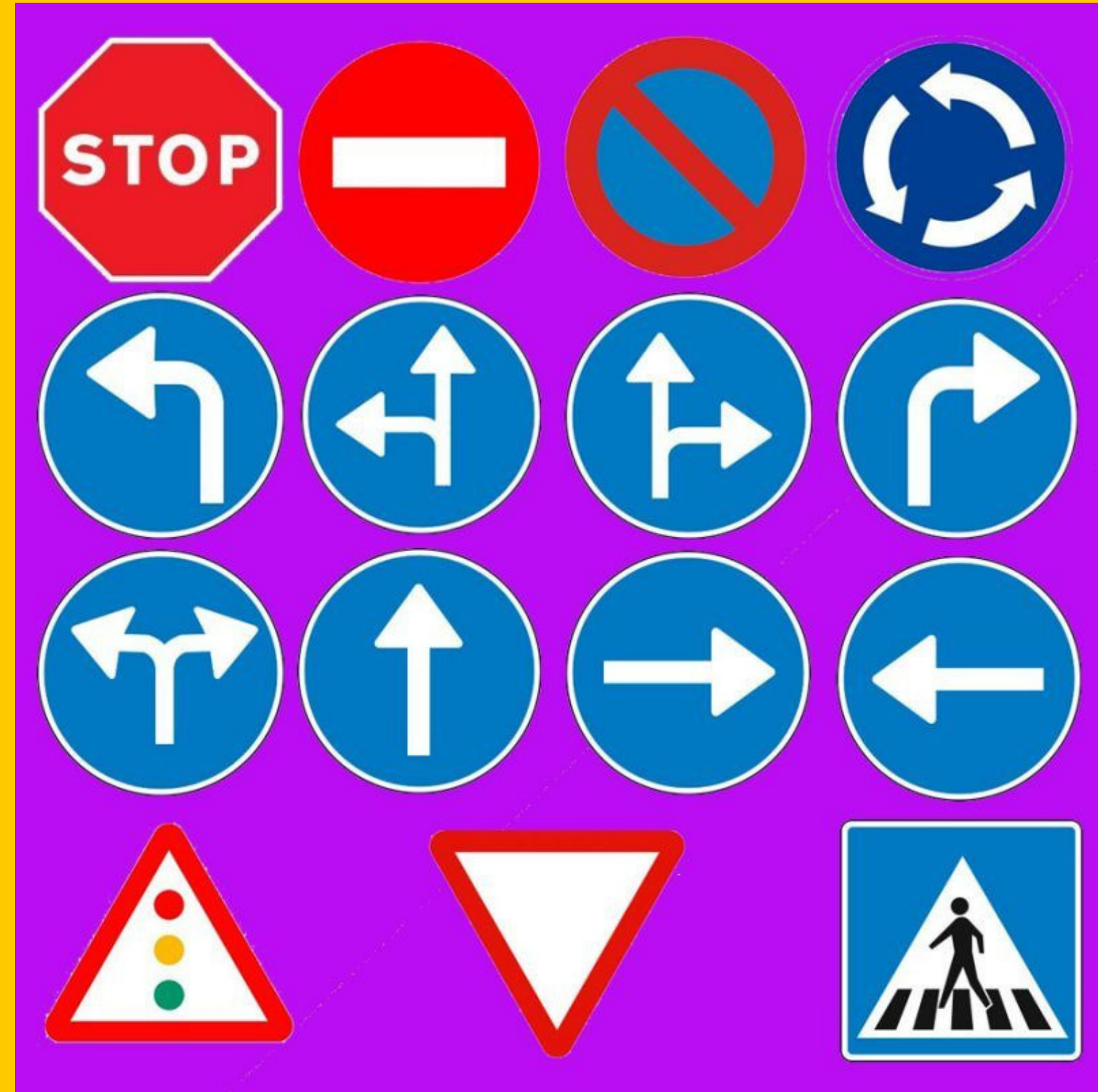
## Código tráfico y seguridad vial (Ley estatal)

Es un documento legal que regula las normas de seguridad vial, tráfico y transporte en nuestro país.

## Ordenanza municipal de movilidad sostenible del Ayuntamiento de Madrid.

No puede contradecir la ley estatal, pero sí puede ser más exigente. Refleja el régimen de sanciones. Esta norma sólo es válida en el municipio de Madrid.

# ¿CONOCEMOS LAS SEÑALES DE TRÁFICO?



# OTRAS SEÑALES IMPORTANTES EN MADRID





# PARTES DE UNA BICICLETA

SILLÍN

TIJA

CUADRO

FRENOS

PLATOS

MANILLAR

POTENCIA

HORQUILLA

RADIO

RUEDA

LLANTA

VÁLVULA

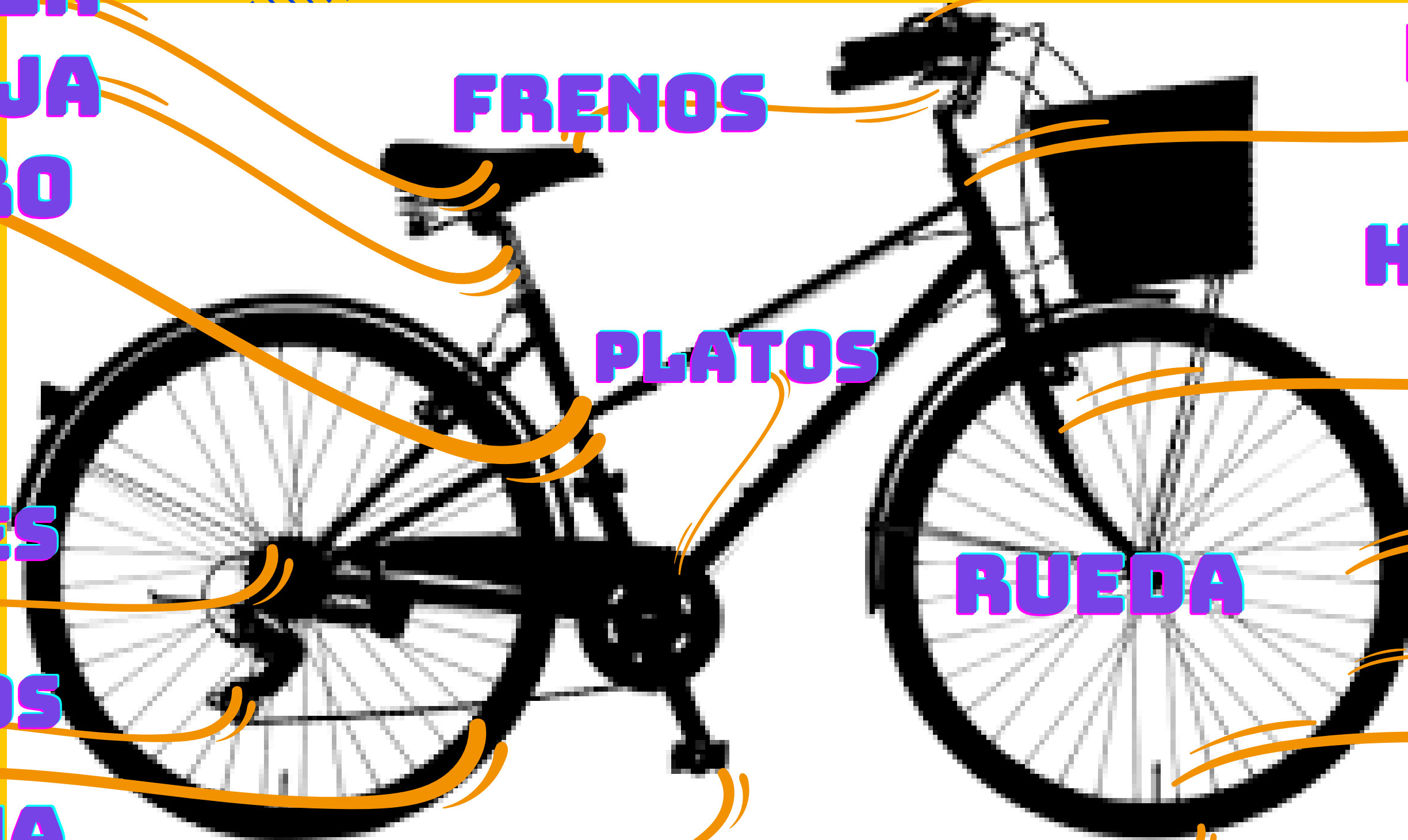
PIÑONES

CAMBIOS

CADENA

PEDAL + BIELA

CUBIERTA



# ELEMENTOS OBLIGATORIOS

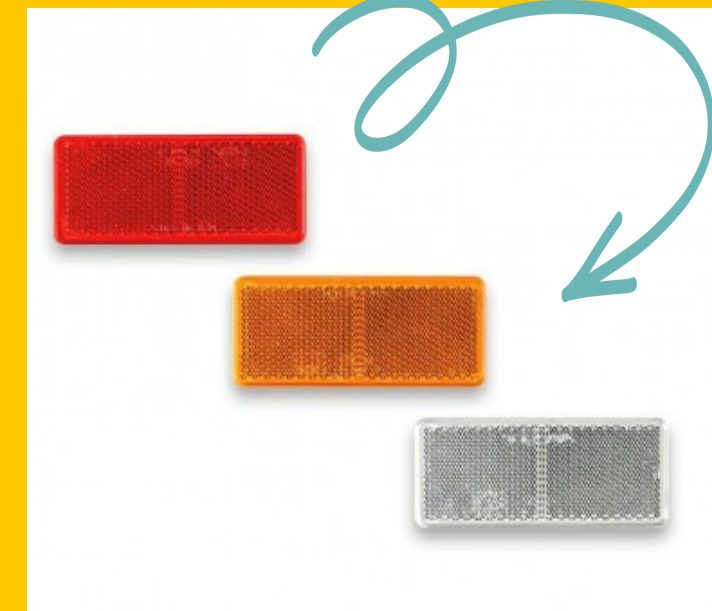
## LUCES

Blanca delantera  
Roja trasera



## TIMBRE

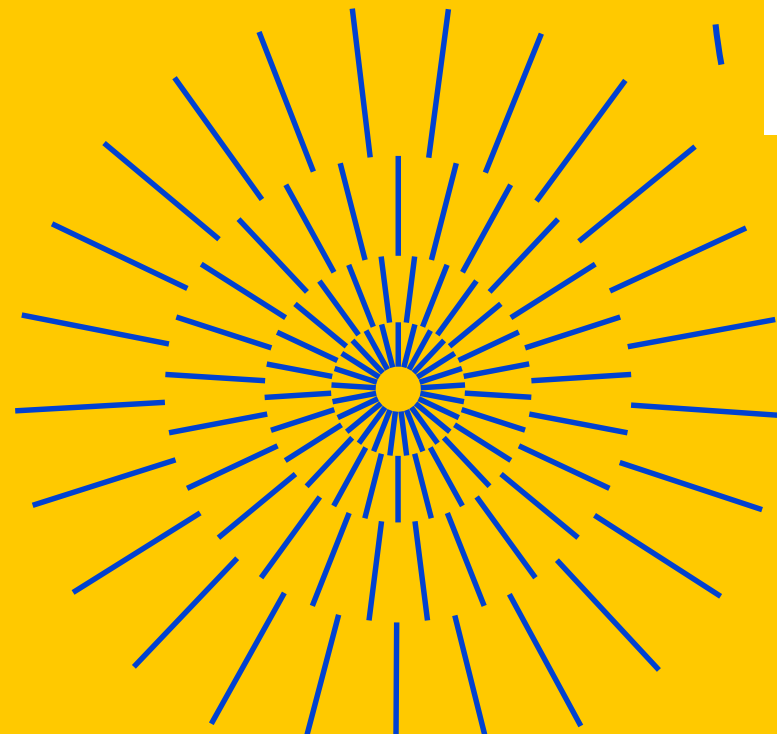
## CATADIÓPTICOS



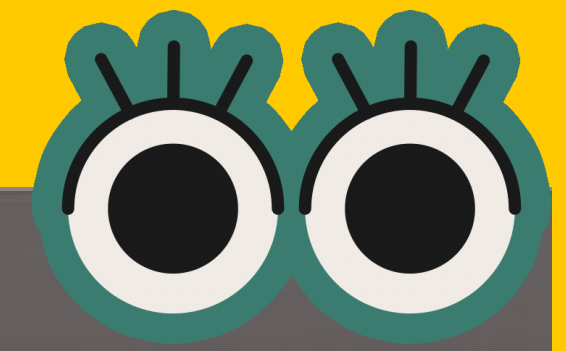
## CASCO

Hasta 18 años

¡Pero en patinete eléctrico siempre!



# Luces: para que te vean



## De noche, déjate ver



Imagen Las Palmas en bici



# ELEMENTOS SEGURIDAD



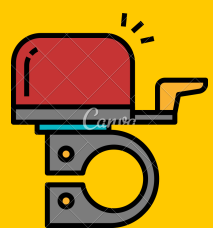
**Obligatorio**

**Recomendable**



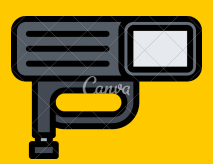
VS

**TIMBRE**



**CHALECO**

**LUZ BLANCA DELANTERA**



**GUANTES**

**LUZ ROJA TRASERA**



**CANDADO**

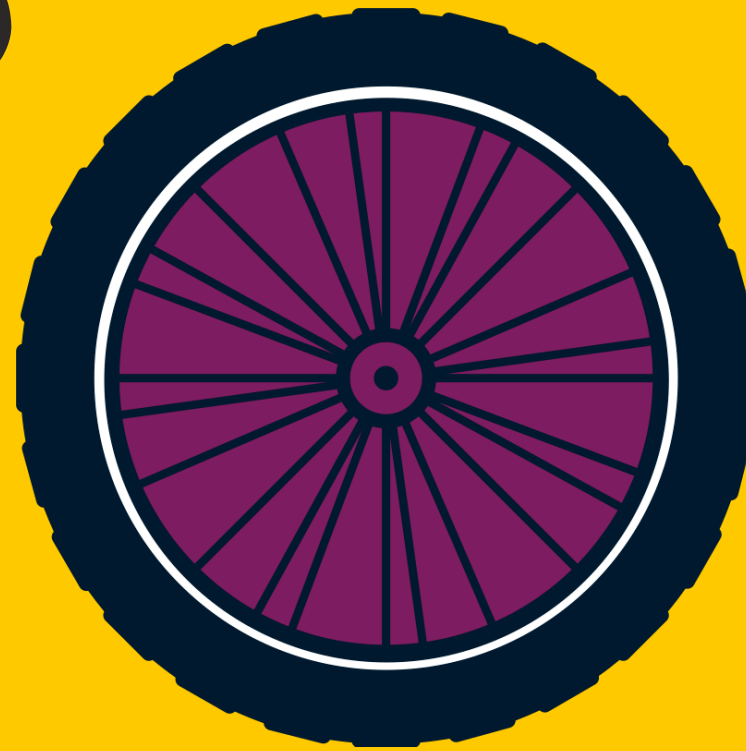
**CATADIOPTRICOS**



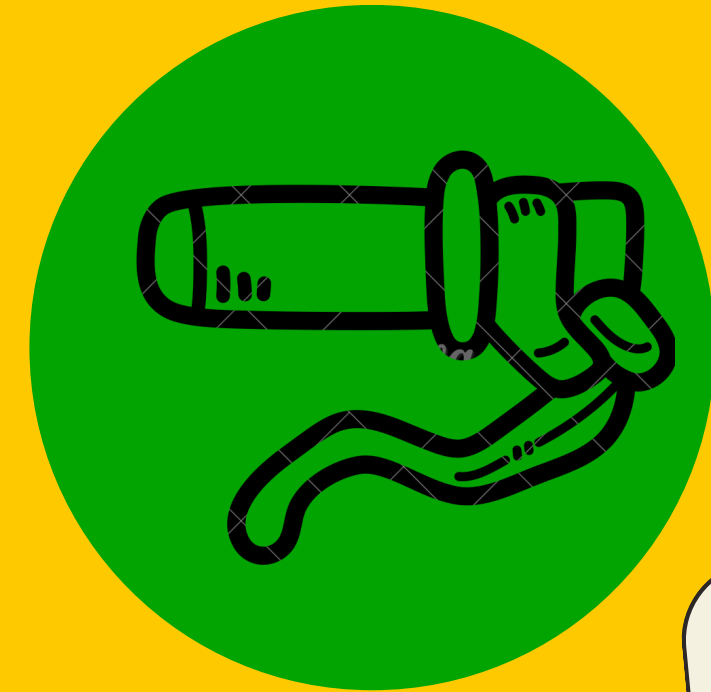
**ESPEJO**

# ANTES DE SALIR COMPRUEBA QUE TU BICI FUNCIONA: CHEQUEO **ABCD** (METODOLOGÍA BIKEABILITY)

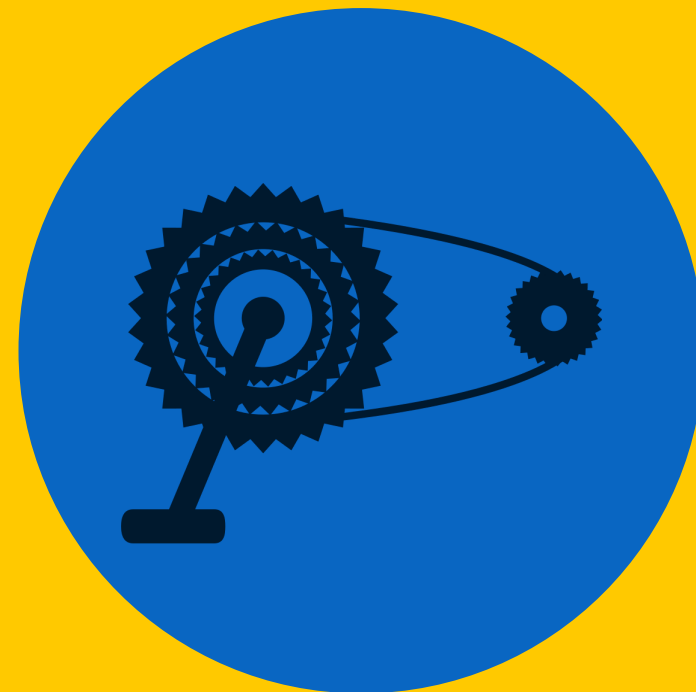
**A:** AIR (Comprobar aire en las ruedas y estado cubiertas)



**B:** BRAKES (funcionamiento de frenos)



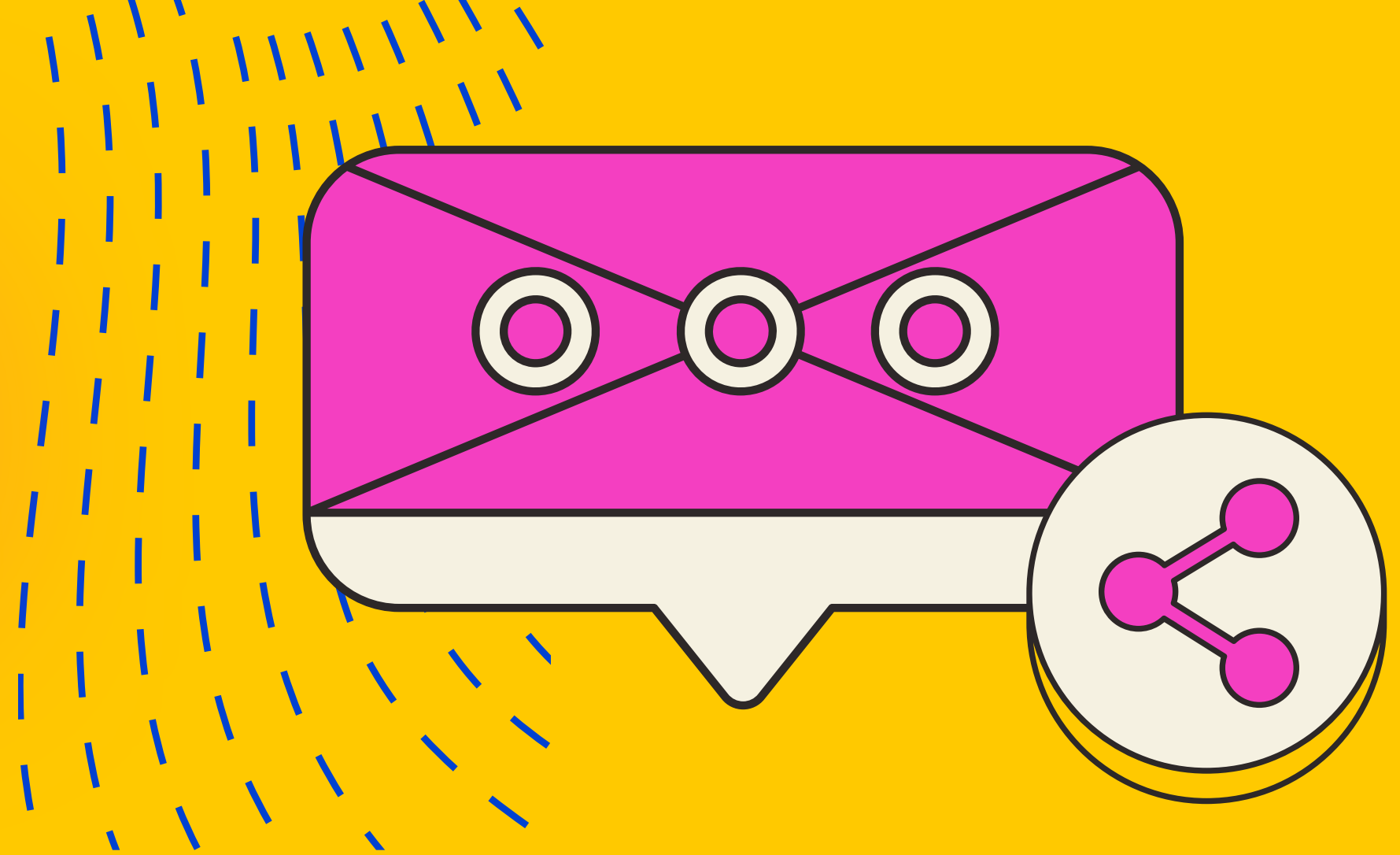
**C:** CHAIN AND CRANKS (cadena y bielas)



**D:** DROP TEST & DIRECTION (levantamos la bici un palmo del suelo y la dejamos caer: nos dará información si tiene alguna parte suelta)



# RECUERDA



01

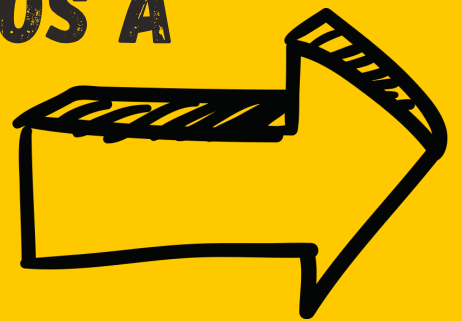
**LLEVAR LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y RECOMENDADOS DE LA BICICLETA**

02

**UN BUEN MANTENIMIENTO (CHEQUEO ABCD)**

03

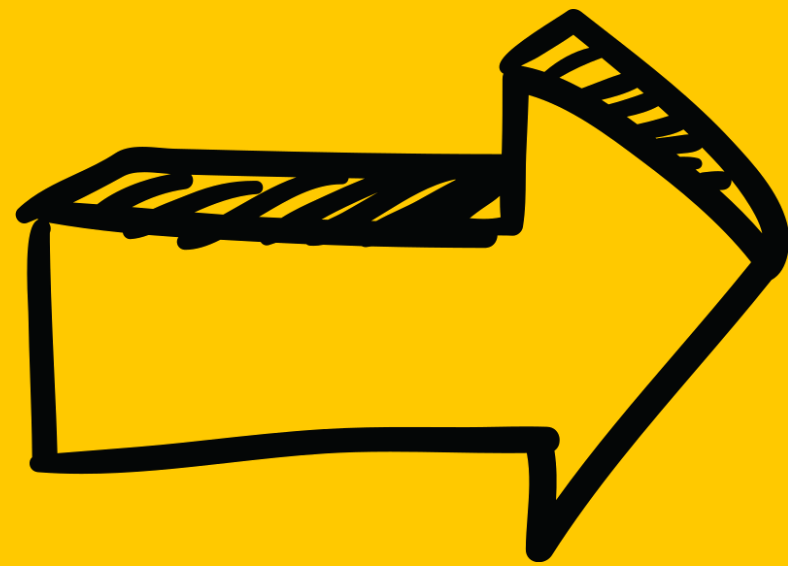
**CONDUCCION RESPETUOSA Y SEGURA (LO VEMOS A CONTINUACIÓN)**



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

**CIRCULAR POR LA CALZADA Y POR EL CENTRO DE TU CARRIL.**

**CIRCULAR PREFERENTEMENTE POR EL CARRIL MAS PROXIMO A LA DERECHA.**



**¿Qué significaba esta señal?**

**¿Debo circular siempre por**

**el centro del carril?**



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

**SE PERMITE LA CIRCULACIÓN DE DOS CICLISTAS EN PARALELO DENTRO DEL MISMO CARRIL DE CIRCULACIÓN**





# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

**NO ESTÁ PERMITIDO CIRCULAR POR CARRILES DE CIRCULACIÓN RESERVADA BUS-TAXI.**



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

**EN PASO DE PEATONES HAY QUE ACTUAR COMO PEATONES.  
PARA ELLO BAJAR DE LA BICICLETA Y CRUZAR ANDANDO**



¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

**PARA CIRCULAR POR LA ACERA HAY QUE DESMONTAR DE LA BICI SIEMPRE**



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

¿De pie? ¿Hablar por móvil?



¿auriculares?



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN BICI?

¿de pie? ¿hablar por móvil?



¿auriculares?



# Y UN COCHE ¿CÓMO ME DEBE ADELANTAR?



## CLICLISTAS

**Es obligatorio, en vías con más de un carril por sentido, cambiar de carril cuando se proceda a adelantar a ciclistas o ciclomotores.**

Aumentan de 4 a 6 los puntos que pierdes cuando se adelanta poniendo en peligro o entorpeciendo a ciclistas sin dejar la separación mínima obligatoria de 1,5m.



# ¿A QUÉ VELOCIDAD DEBEN IR LOS COCHES EN MADRID?

## Los nuevos límites de velocidad en las vías urbanas



Vías que dispongan de **plataforma única de calzada y acera**



Vías de un **único carril** por sentido de circulación



Vías de **dos o más carriles** por sentido de circulación

[europapress.es](http://europapress.es)

# ¿A QUÉ VELOCIDAD DEBEN IR LOS COCHES EN MADRID? PLATAFORMA ÚNICA





# ¿A QUÉ VELOCIDAD DEBEN IR LOS COCHES EN MADRID? UN ÚNICO CARRIL POR SENTIDO



CARRIL TAXI-BUS



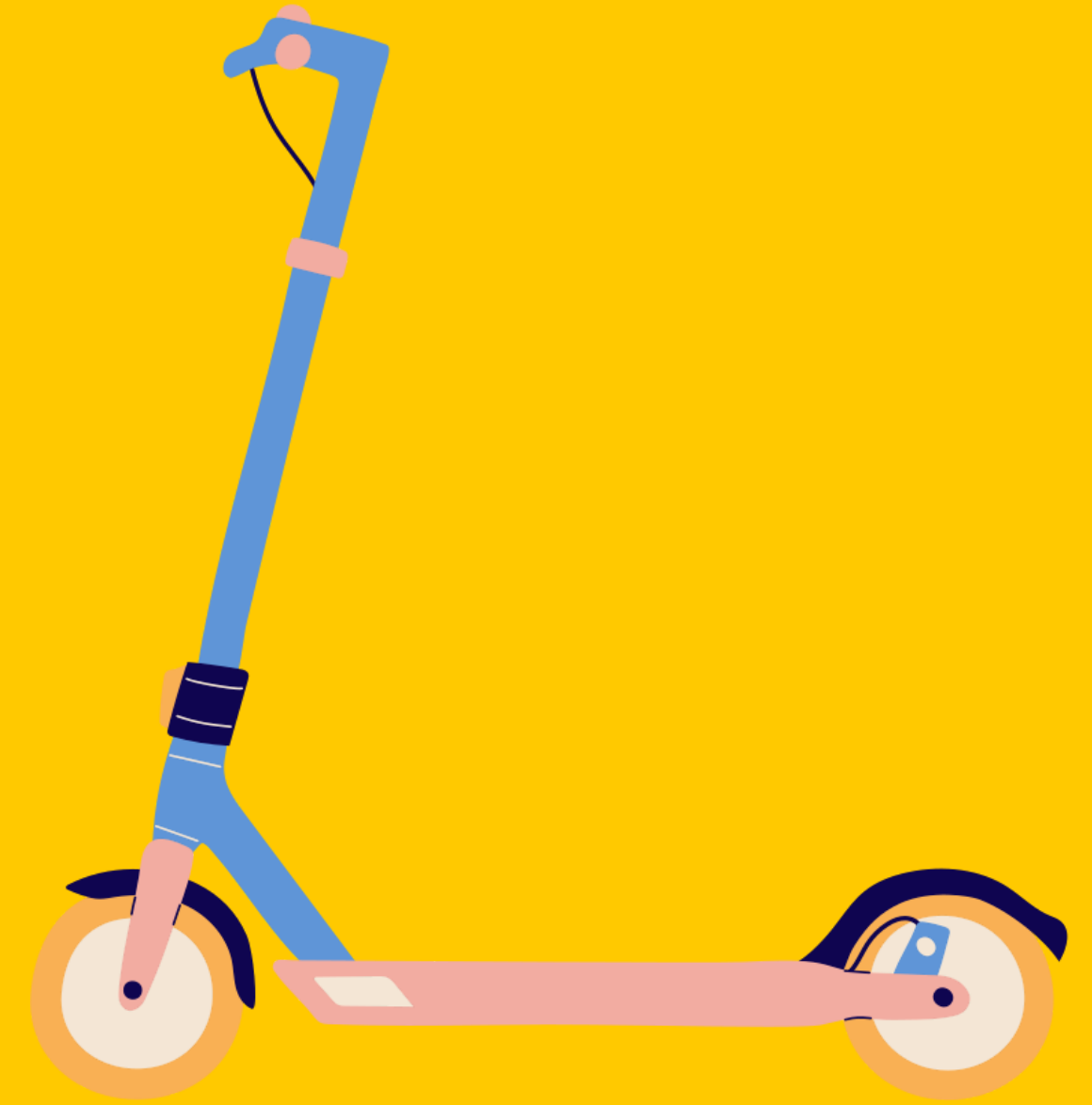
# ¿A QUÉ VELOCIDAD DEBEN IR LOS COCHES EN MADRID? MÁS DE UN CARRIL POR SENTIDO



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN PATINETE?



**SIN MOTOR**



**CON MOTOR**

# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN PATINETE?



**SIN MOTOR**

ACERA Y ZONAS  
PEATONALES A 5KM/H  
(A PASO PEATÓN)



# ¿CÓMO DEBEMOS CIRCULAR EN PATINETE?



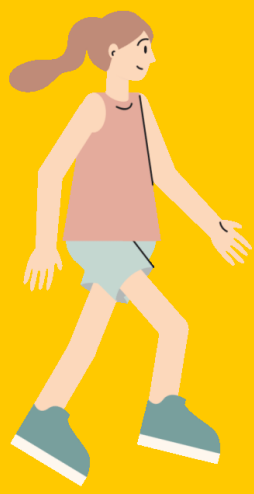
**CON MOTOR**

- ACERA Y ZONAS PEATONALES
- MENORES 15 AÑOS



**Obligatorio siempre!!!**





# ACERAS Y PARQUES

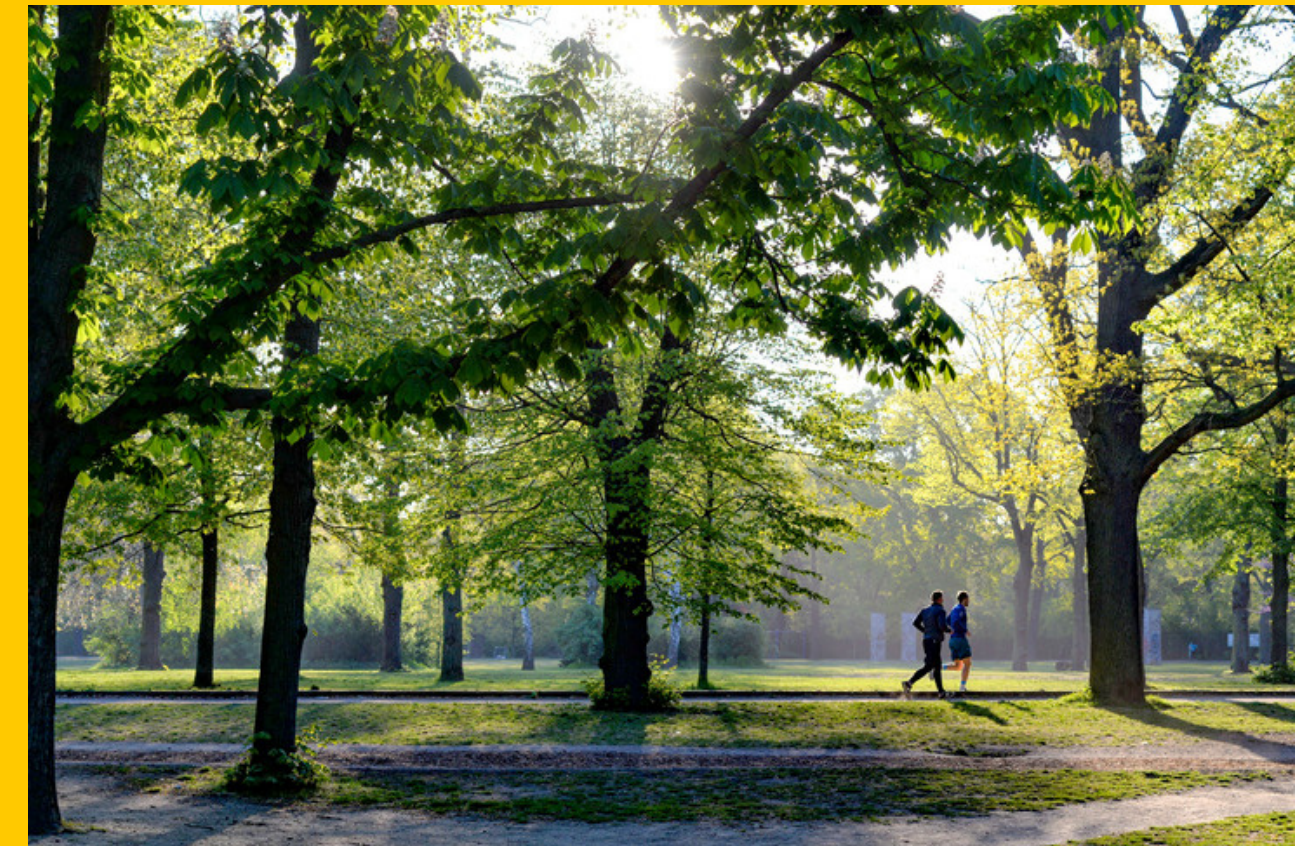
## IMPORTANTE

✓ ACERA MENORES DE 12 AÑOS A PASO PEATÓN (adulto va a pie)



✓ PARQUES: siempre en caminos > 3m y a velocidad 15km/h (como ir corriendo).

Excepción Madrid Río (10km/h)



# ¿CÓMO INDICO QUE QUIERO GIRAR?



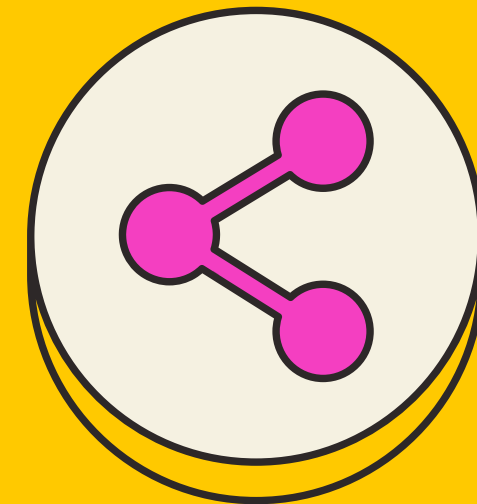
## Giro a la derecha

Brazo izquierdo doblado hacia arriba y palma extendida o brazo derecho en horizontal y palma extendida hacia abajo

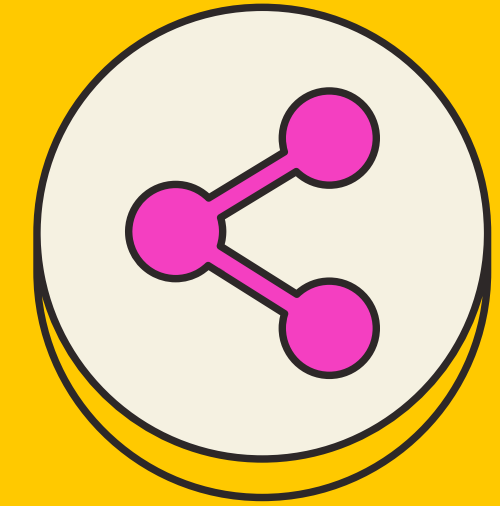


## Giro a la izquierda

Brazo derecho doblado hacia arriba y palma extendida o brazo izquierdo en horizontal y palma extendida hacia abajo



# ¿CÓMO INDICO QUE QUIERO PARAR?





# ¿CÓMO INDICO QUE ME QUIERO INCORPORAR AL ASFALTO?

1. CONTACTO VISUAL CON LOS COCHES DESDE ACERA
2. SEÑALIZAR CON EL BRAZO IZQUIERDO
3. NO ARRANCAMOS HASTA QUE NOS DEMOS CUENTA QUE NO VIENE NINGÚN VEHÍCULO.

ANTES DE INCORPORARSE A LA CIRCULACIÓN E INICIAR LA MARCHA:



Hay que comprobar, mirando hacia atrás, que no se acercan otros vehículos o bien que están suficientemente lejos.



◀ Es obligatorio, también, señalar la maniobra al resto de los usuarios de la vía, extendiendo el brazo horizontalmente a la altura del hombro.

# ¿CÓMO APARCO MI BICICLETA EN MADRID?



**En aparcabicis municipales**



**Vallas limitadoras**

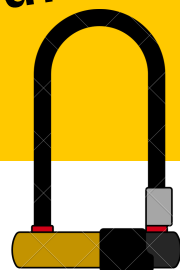
Excepción si no hay aparcabicis y siempre que no sea un obstáculo o pueda crear desperfectos en patrimonio público.



**Árboles, señales o bancos**

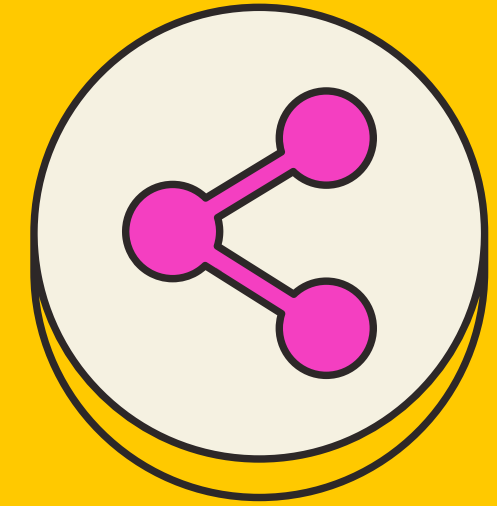
Totalmente prohibido

¡No te olvides de llevar buen candado!



# ¿Y LAS MOTOS? ¿PUEDEN APARCAR EN LA ACERA?

SIEMPRE QUE TENGA 3M DE ANCHO



# ¿Y SI QUIERO IR MUY LEJOS? UTILIZA DIFERENTES MEDIOS DE TRANSPORTE

## Tren cercanías

Siempre, excepto hora punta si el tren va lleno



## Metro

Existen tramos autorizados durante todo el día, consulta en web



## Autobuses urbanos e interurbanos

- Urbanos: plegables y con soporte aeropuerto
- Interurbano: a discreción conductor (con o sin embalaje)
- Intercities: embaladas y suplemento €



# CONCLUSIONES



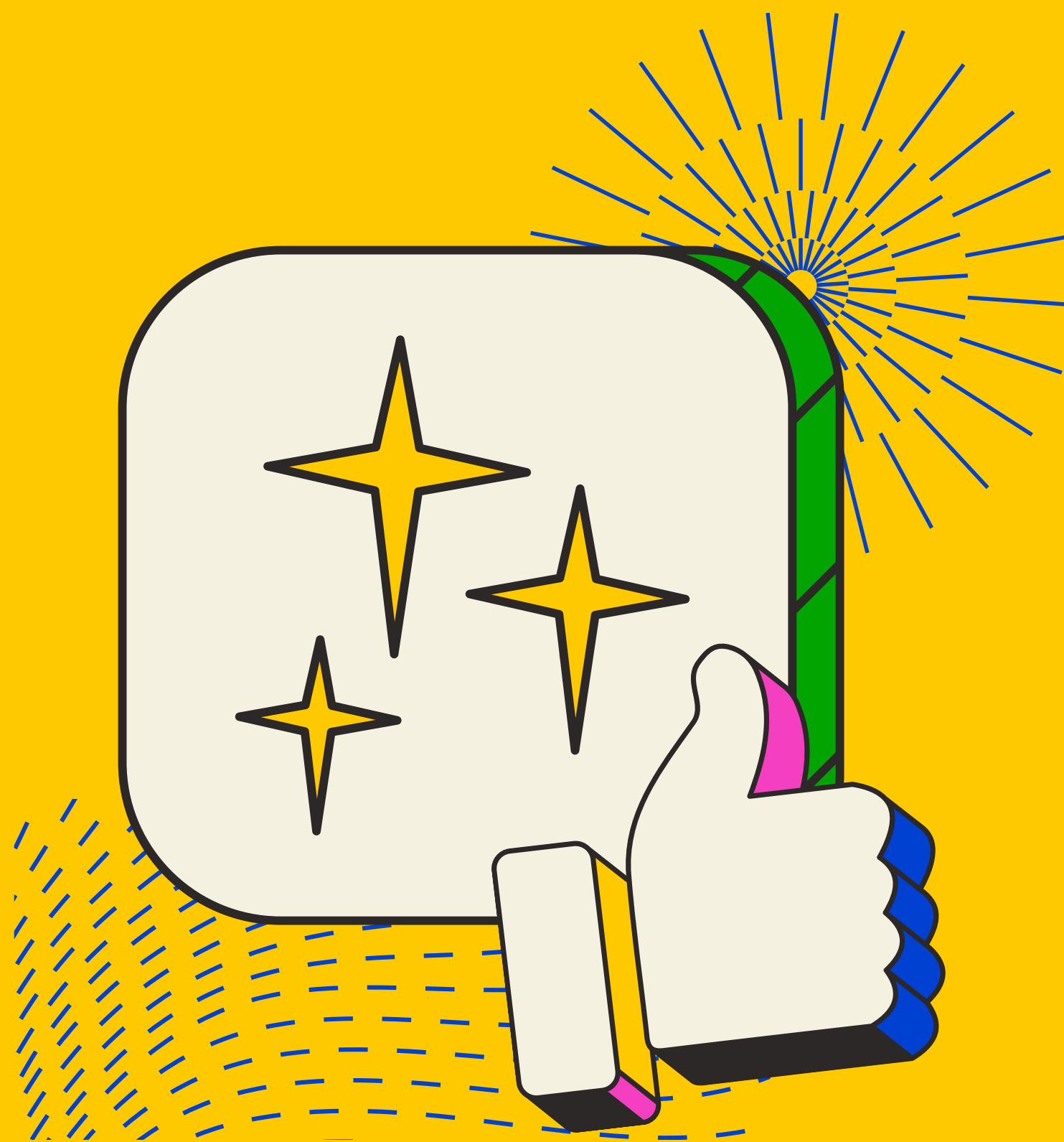
LLeva la bici siempre puesta a punto, planifica tu ruta con antelación.

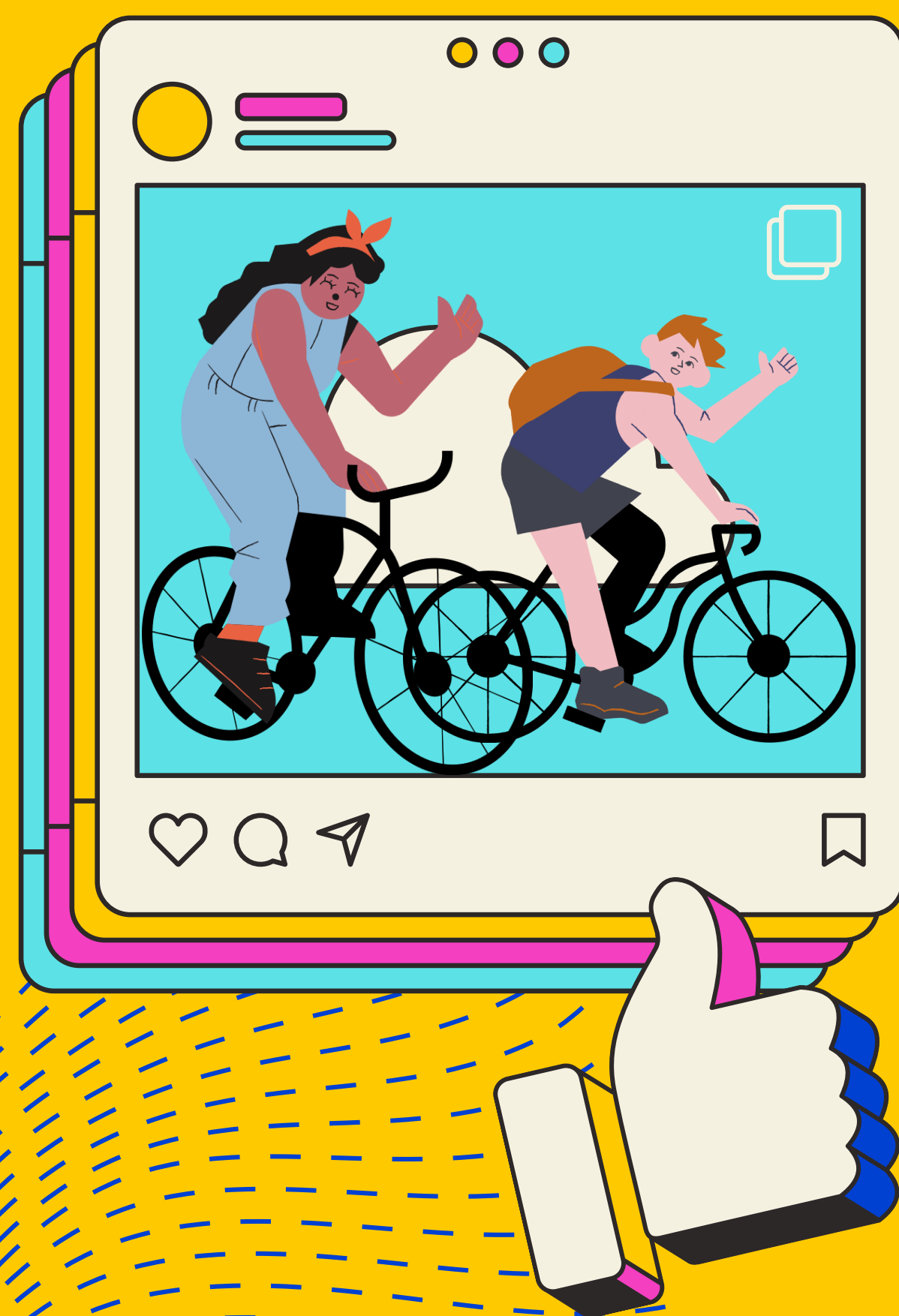


Ten una conducción responsable (se visible, previsible y previsor) y muy importante: conoce las señales y normativa de la ciudad.



Ten máxima precaución según condiciones meteorológicas. También en vías segregadas y pasos de cebra.





# GRACIAS

