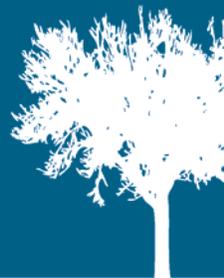




Ayuntamiento
de Majadahonda

Guía del ciclista

Majadahonda en bici



Estimada/o Vecina/o:

Me complace presentarle la Guía Ciclista de Majadahonda, cuyo objetivo es informarle sobre las normas básicas vigentes para el uso de la bicicleta y hacerle algunas recomendaciones para circular con seguridad por nuestra ciudad.

El carril bici de Majadahonda es una infraestructura que comunicará centros de interés como la biblioteca Francisco Umbral, el Auditorio Alfredo Kraus y la estación de cercanías, y que convertirá a nuestro municipio en la ciudad de la bicicleta.

Queremos hacer una ciudad más sostenible y el uso de la bici como medio para hacer deporte pero, sobre todo, como medio de transporte saludable, económico y ecológico, nos va a ayudar a conseguirlo.

La bicicleta es tres o cuatro veces más rápida que el desplazamiento a pie e implica un menor esfuerzo. También es la mejor opción para los trayectos urbanos cortos y es un complemento perfecto del transporte público para desplazamientos más largos.

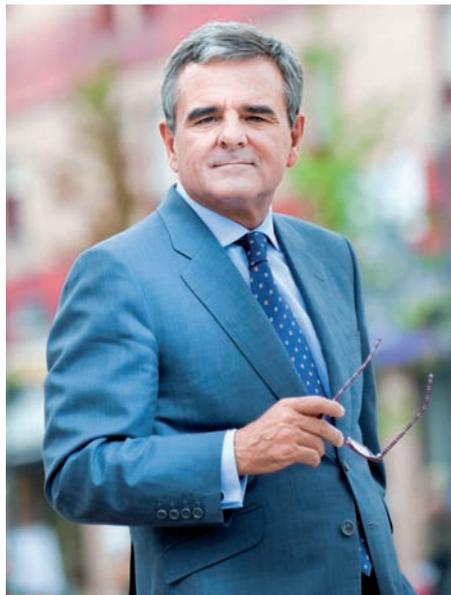
Un buen uso de la normativa que recoge esta publicación hará más fácil la convivencia entre todos: peatones, ciclistas y otros vehículos.

Espero que esta guía le sea de utilidad.

Un saludo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Narciso de Foxá Alfaro', written in a cursive style.

Narciso de Foxá Alfaro
Alcalde-Presidente



CAPÍTULO 1 VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA

CAPÍTULO 2 ELEMENTOS DE SEGURIDAD

CAPÍTULO 3 NORMAS BÁSICAS DE CIRCULACIÓN

CAPÍTULO 4 CONSEJOS BÁSICOS



CAPÍTULO 1 VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA



EJERCICIO:

◀ El uso de la bicicleta supone la realización de ejercicio físico cardiosaludable, que protege ante numerosas enfermedades.

ECONOMÍA:

▶ La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento, y no necesita combustible.



RAPIDEZ:

◀ Es más rápida que el coche, en distancias cortas y medias, en la ciudad.



APARCAMIENTO:

◀ Se aparca fácilmente

NO CONTAMINA:

Es un medio de transporte ▶ que no contamina con gases tóxicos o ruidos.



DEPORTE:

Fácil de practicar ya sea individual o en grupo.



CAPÍTULO 2 ELEMENTOS DE SEGURIDAD

POSICION:

Es importante que el tamaño de la bicicleta sea el adecuado para la altura del ciclista, y que la posición sea la correcta: el ciclista, situado sobre el cuadro, podrá apoyar los pies en el suelo. El sillín y el manillar deben estar a la misma altura. ▶



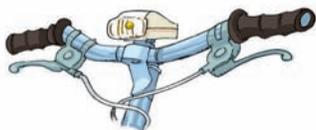
ALUMBRADO:

Si se circula por la noche, pasos inferiores y túneles es obligatorio llevar encendido el alumbrado.

Es conveniente llevarlo encendido siempre.

El sistema de alumbrado de la bicicleta deberá llevar obligatoriamente:

En la parte delantera una luz de posición de color blanco. ▼



En la parte trasera una luz de posición de color rojo y un catadióptrico, no triangular, del mismo color. ▶



La bicicleta estará dotada de elementos reflectantes. Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado los ciclistas llevarán, además, una prenda reflectante si circulan por vías interurbanas. Opcionalmente, se pueden añadir catadióptricos de color amarillo, en los ratios de las ruedas y dos en cada pedal, con el fin de que los conductores y demás usuarios puedan distinguirlos a una distancia de 150 metros.

Por su seguridad, es conveniente tomar estas medidas siempre.



CASCO:

El casco de protección, homologado, es obligatorio para conductores y ocupantes de bicicletas, si circulan por vías interurbanas, salvo en rampas ascendentes, por razones médicas acreditadas o en condiciones extremas de calor. ►
Por su seguridad es conveniente llevarlo siempre.



MOVILES Y RECEPTORES:

Está prohibido conducir y utilizar auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido, así como el uso del teléfono móvil.

PASAJEROS:

En bicicletas, para una persona, sólo se permite llevar un pasajero, en asiento adicional homologado, si éste es menor de siete años y el conductor mayor de edad. ►



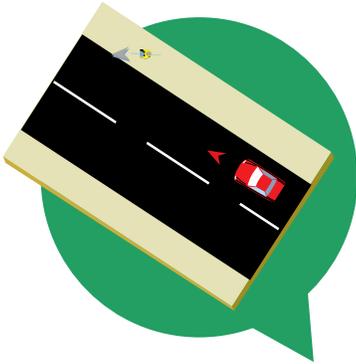
TASA DE ALCOHOLEMIA:

La tasa máxima de alcoholemia permitida a los conductores en general también afecta a los ciclistas, que también están obligados, a ►
◀ someterse al preceptivo test de alcoholemia.



CAPÍTULO 3 NORMAS BÁSICAS DE CIRCULACIÓN

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.



CUANDO SE CIRCULA POR LA CIUDAD

Las bicicletas circularán preferentemente y por este orden, por los carriles bici, por las calzadas en zonas 30, por zonas de prioridad invertida (es decir, prioridad para los peatones) o por las vías señalizadas específicamente y por la acera.

CIRCULAR POR LA CALZADA

Hay que hacerlo lo más próximo posible a la derecha de la vía.



- ◀ Si se va en grupo se podrá circular en columna de a dos, como máximo.

Si hay poca visibilidad o el tráfico se complica, por seguridad, se circulará en hilera, de uno en uno. ▶



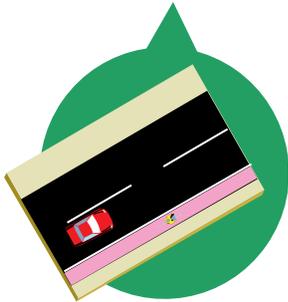


PRIORIDADES

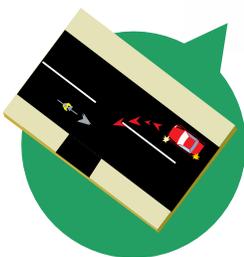
En Majadahonda cuando el carril bici cruce la calzada anexa a un paso de peatones, los ciclistas deberán realizar una parada obligatoria y aunque tengan prioridad sobre los vehículos a motor siempre deberán ceder el paso a los peatones.



Se tiene prioridad de paso, respecto a los vehículos de motor, cuando se circule: por un carril bici, por un paso para ciclistas, o por arcén debidamente señalizado.



También se tiene prioridad de paso cuando el vehículo de motor vaya a girar, a la derecha o a la izquierda, para entrar en otra vía y el ciclista esté próximo o cuando circulando en grupo el primero hay iniciado el cruce o haya entrado en una glorieta.





PRIORIDADES DE PASO

CARRILES BICI EN ACERA

Cuando el carril bici esté situado en acera, los peatones lo podrán cruzar, pero no deberán permanecer ni andar por él. Los ciclistas respetarán siempre la preferencia de paso de los peatones que lo crucen, especialmente en los lugares habilitados para ello.

No podrán superar la velocidad de 20Km/h.



EN LOS ESPACIOS RESERVADOS A PEATONES

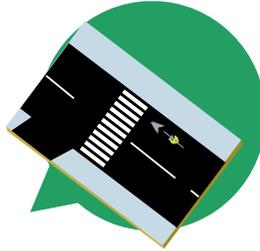
Cuando esté permitido la circulación en espacios peatonales, el ciclista deberá mantener una distancia de al menos 2 metros de la fachada de los edificios y 1,5 metros con los peatones en los cruces o adelantamientos.





SE DEBE CEDER EL PASO

Ante un paso para peatones debidamente señalizado o cuando se vaya a girar, para entrar en otra vía y haya peatones cruzándola, **aunque no haya paso para estos.**



AL APROXIMARSE A UNA INTERSECCION O CRUCE

La preferencia de paso se verificará, siempre, atendiendo a la señalización que la regule:



◀ Ya sea un agente con el brazo levantado verticalmente o con el brazo o brazos extendidos.

También ante una señal luminosa como la luz roja del semáforo o la luz amarilla no intermitente, salvo que el ciclista se encuentre tan cerca del lugar de detención que no pueda parar, antes del semáforo, de forma segura.



◀ O ante una señal vertical de ceda el paso si vinieran otros vehículos por una vía preferente.

Y siempre ante una señal horizontal de detención obligatoria o Stop. ▶



PARA PARAR O ANTE LA NECESIDAD DE FRENAR BRUSCAMENTE

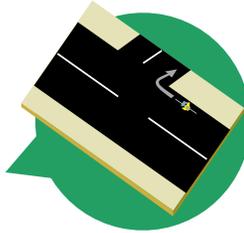
◀ Hay que indicarlo moviendo el brazo, alternativamente de arriba abajo, con movimientos cortos y rápidos.





GIRO A LA DERECHA

Hay que situarse lo más cerca posible del borde derecho de la calzada y comprobar si la situación de los demás usuarios de la vía permite realizar el giro, advirtiendo la maniobra con tiempo suficiente, de la siguiente forma: brazo en posición horizontal, con la palma de la mano extendida hacia abajo, si el giro va a ser hacia el lado que la mano indica, o doblado hacia arriba si va a girar hacia el lado contrario.



GIRO A LA IZQUIERDA

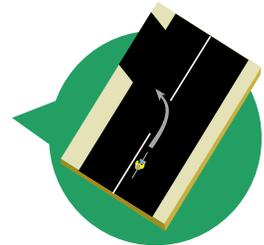
SI LA VIA ES DE SENTIDO UNICO

Hay que situarse, lo más cerca posible, al borde izquierdo de la calzada y señalar con suficiente tiempo la maniobra, extendiendo horizontalmente el brazo izquierdo a altura del hombro y con la mano abierta hacia abajo o con el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma de la mano extendida.



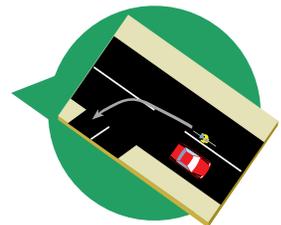
SI LA VIA ES DE DOBLE SENTIDO

Hay que ceñirse a la marca longitudinal de separación o mediana y si ésta no existiese, al eje de la calzada, sin invadir la zona destinada al sentido contrario.



SI LA VIA TIENE UN CARRIL ACONDICIONADO PARA ESTE GIRO

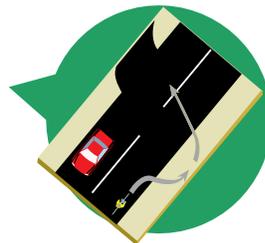
Ya sea urbana o interurbana, hay que situarse en él, con suficiente antelación, y girar cuando la señalización existente lo permita.





SI LA VIA INTERURBANA NO DISPONE DE UN CARRIL ACONDICIONADO

para el giro a la izquierda, hay que colocarse a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible, e iniciarlo desde ese lugar.



CUANDO SE CIRCULE POR UNA VIA INTERURBANA:

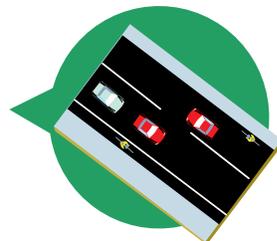
SI EXISTE VIA PARA CICLISTAS,

ésta estará indicada con las correspondientes señales



SI NO EXISTE VIA PARA CICLISTAS,

en el caso de que no exista vía, o parte de ella que esté especialmente destinada a las ciclistas, hay que circular por el arcén de la derecha si fuera transitable o suficiente, y si no lo fuera, se utilizará la parte imprescindible de la calzada.



Únicamente se podrá abandonar el arcén en descensos prolongados con curva, cuando razones de seguridad lo permitan, excepto si se circula por una autovía.





PARA EFECTUAR UN ADELANTAMIENTO

Hay que advertirlo con antelación, y comprobar que existe el espacio suficiente para que la maniobra no ponga en peligro ni entorpezca a quienes circulan en sentido contrario. La distancia lateral con el vehículo al que se adelanta no será inferior a 1'50 m.



No se considera adelantamiento el producido entre ciclistas que circule en grupo.



CIRCULACION POR AUTOPISTAS Y AUTOVIAS

Los ciclistas tienen prohibido circular, como norma general, por autopistas y autovías.

No obstante, los conductores mayores de 14 años pueden circular por los arcenes de las autovías, salvo que una señal lo prohíba por razones justificadas de seguridad vial, en cuyo caso, un panel indicará un itinerario alternativo.



CONOCER LAS SEÑALES ES IMPORTANTE PARA LOS CICLISTAS

Como norma general, las personas que montan en una bicicleta deben atenerse a lo que establece el nuevo Reglamento General de Circulación, a todos los efectos son CONDUCTORES DE UN VEHÍCULO y como tal podrán ser sancionados en caso de incumplimiento de la normativa de circulación.

En muchos casos desconocen la señalización existente, por eso desde estas páginas queremos recoger las señales que más directamente pueden vincular a los ciclistas, indicar las que son de aplicación exclusiva para el conductor de bicicletas, así como todas aquellas que por su importancia deben tener muy presentes.

SEÑALIZACIÓN VERTICAL

Señales de reglamentación: tienen por objeto indicar a los usuarios de la vía las obligaciones, limitaciones o prohibiciones especiales que deben observar.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN DE ENTRADA



CIRCULACIÓN PROHIBIDA



ENTRADA PROHIBIDA A CICLOS



ENTRADA PROHIBIDA A PEATONES

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



VIA RESERVADA PARA CICLOS O VIA CICLISTA



VÍA RESERVADA PARA PEATÓN Y CICLOS



FIN DE VIA RESERVADA PARA CICLOS



PARADA OBLIGATORIA



GRUPO DE SEÑALES SITUADAS JUNTO AL VIARIO GENERAL



CARRIL BICI O VIA CICLISTA ADOSADA A LA CALZADA.



Adaptación de la señal S-64 para carril bici a contracorriente.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE PELIGRO



SEÑAL DE PELIGRO SITUACION DE UN PASO PARA CICLISTAS



PEATONES
Peligro por la proximidad.



OTROS PELIGROS

SEÑALIZACIÓN INFORMATIVA O INDICACIONES GENERALES



INDICA SITUACIÓN DE PASO DE PEATONES



APARCAMIENTO BICICLETAS



SENDA CICLABLE. Vía para peatones y ciclos, segregada del tráfico motorizado.



PANEL COMPLEMENTARIO. APLICACIÓN DE SEÑALES A LA BICICLETA



VÍA CICLISTA PRÓXIMA



CALLE RESIDENCIAL



ZONA A 30



ADAPTACIÓN ZONA A 30



FIN DE ZONA A 30



FIN DE CALLE RESIDENCIAL. Indica que se aplican de nuevo las normas generales de circulación.



CAPÍTULO 4 CONSEJOS BÁSICOS

Antes de salir con la bici es conveniente seguir una serie de recomendaciones como planificar la ruta e ir por calles tranquilas y de poco tránsito.

RECOMENDACIONES GENERALES:

Siempre que sea posible hay que usar los carriles bici. Si las calles no cuentan con carriles bici, se recomienda circular siempre por el carril derecho de la calzada, en el mismo sentido que los demás vehículos y al menos a un metro del bordillo o de los coches aparcados.

DEBES RECORDAR:

- Usa casco, chaleco reflectante y ropa clara.
- Realiza parada de seguridad antes de un cruce de calzada anexo a un paso de peatones, aunque tengas prioridad sobre los vehículos. Puede que el conductor no te vea.
- Intenta anticipar el movimiento y las acciones de conductores y peatones.
- Cuidado con automóviles saliendo o entrando en garajes, vehículos dando marcha atrás y personas distraídas cruzando la calle.
- También presta atención a los vehículos estacionados, pues el pasajero puede abrir la puerta de repente.
- Cuando lo necesites usa el timbre.
- Tener en cuenta que la bicicleta es un vehículo con poca estabilidad.



DEBES RECORDAR:

- Pedalea a baja velocidad y estate atento a las condiciones de la vía para evitar resbalones, movimientos bruscos y caídas.
- Siempre avisa de tus maniobras con el brazo izquierdo, indicando cuando gires a la derecha, a la izquierda o si vas a detenerte.
- Vale la pena comprobar que un conductor te haya visto y haya entendido tu señal. Ante la duda, no ejecutes la maniobra.
- En calles con tránsito intenso de vehículos, es más seguro bajarse de la bicicleta y atravesar en el cruce peatonal como un peatón.
- Girar a la izquierda merece un cuidado especial. Para del lado derecho de la calzada, junto a la acera y aguarda una oportunidad para cruzarla con tranquilidad.
- En las bocacalles ten cuidado con los coches que giran a la derecha.
- Evita permanecer en ángulos donde no puedan verte y los vehículos no puedan ver tu bicicleta.
- Los coches pueden cruzarse por delante de ti por no verte por el retrovisor.
- Debes estar siempre listo para frenar: no andes sin las manos en el manillar, no hagas piruetas, ni zigzaguees entre los vehículos.
- Mantén la bicicleta en condiciones de uso, verificando periódicamente sus componentes.
- Equipa tu bicicleta con timbre o bocina, retrovisor del lado izquierdo, reflectores traseros, laterales y en el pedal.
- Escoge calzado deportivo de cordones cortos o velcro para no engancharse con las ruedas.



RED CARRIL BICI





Ayuntamiento
de Majadahonda

www.majadahondaenbici.es