



Si existe carril bici circula por él exclusivamente, y si no existe circula lo más cerca posible del arcén.

Respetar los semáforos y los ceda el paso de peatones.

Cuando pases por el lado de vehículos, ellos y tú debéis respetar la distancia de seguridad mínima de 1,5 metros.

Indica con antelación cualquier cambio que vayas a hacer, avisando con el brazo de tus giros a izquierda y derecha.

No lles auriculares, ni uses el teléfono móvil, está prohibido y pueden distraerte.

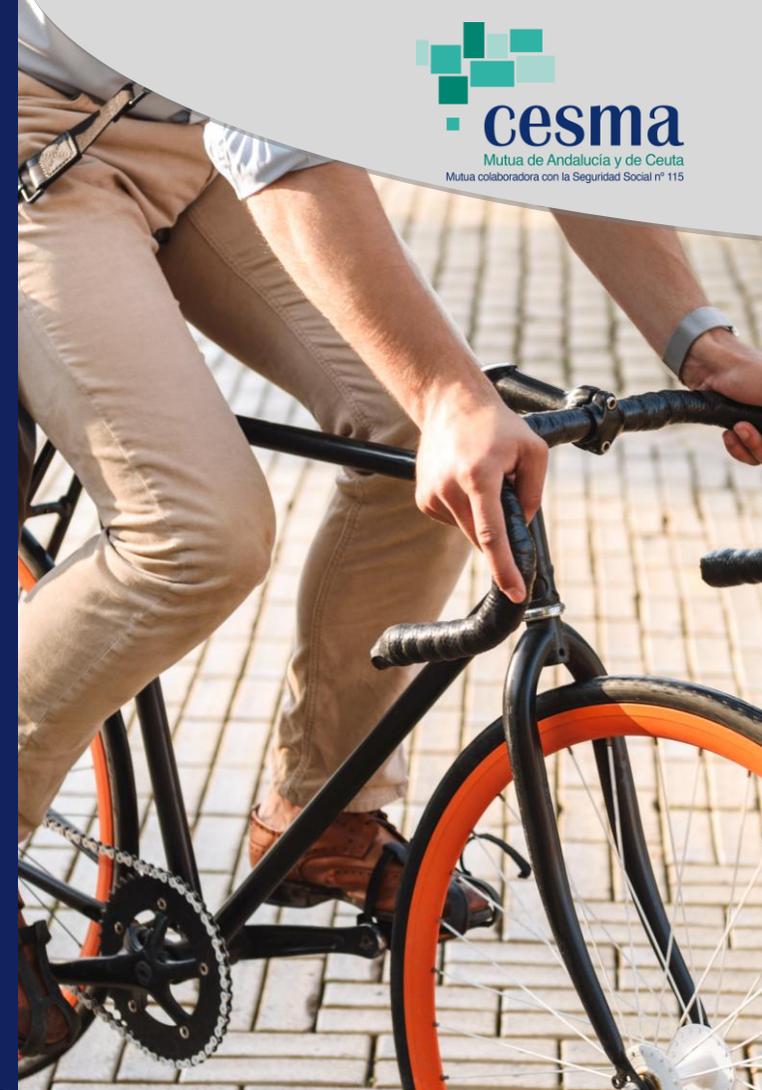
El uso del casco es obligatorio si circulan por vías interurbanas y es recomendable su uso en ciudades. Éste debe ser homologado.

De noche es obligatorio, tanto en carretera como en zona urbana, llevar luz blanca delantera y una roja reflectante en la parte posterior de la bicicleta, así como utilizar una prenda de ropa reflectante. La bicicleta debe llevar timbre.

Si van varios ciclistas es recomendable ir uno detrás del otro.

Es obligado someterse a las pruebas de alcohol y drogas cuando sea requerido en un control preventivo, se cometa una infracción o se forme parte de un accidente de tráfico.

Más que hacer ejercicio



CESMA

Central. Avda. N^o Sra. de Otero, s/n
51002 Ceuta

Tel.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2018

*Ve en BICICLETA
al TRABAJO*

Circular en bicicleta es divertido, disfrutas más de tu ciudad, genera optimismo, una actitud más vital y positiva.

Esos minutos de pedaleo ya benefician tu riego sanguíneo, tu musculatura y articulaciones. Pedaleando durante más tiempo, aumentas tu ritmo cardíaco máximo, disminuye tu presión arterial y colesterol y reduces el estrés.



Todo son ventajas

Circular en bicicleta es económico, y es una de las actividades físicas más sencillas y asequibles para cualquier persona. Te ahorrarás los costes de transporte.

Circular en bicicleta es sostenible: al desplazarte colaboras con el medio ambiente, disminuyendo la producción de CO2.

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

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.



CESMA

www.mutuacesma.com

Regule su bicicleta

La altura del sillín deberá ser tal que nos permita poner el pie en el suelo, al menos con las puntas.

La altura del manillar debe ser la adecuada para conseguir que la inclinación del torso sea la más favorable para cada uso.

La posición entre el brazo y la mano deben trazar una línea recta y, por tanto, que la muñeca no esté inclinada.

Para pedalear el apoyo del pie debe ser apoyando el antepié, y la rodilla debe quedar recta cuando el pedal esté en la posición más baja.

Si puedes ir en bicicleta al trabajo. ¡Enhorabuena!
Es fácil de utilizar y aparcar.
¿Te animas?