

EN BICI  
*muévete*  
SEGURO

EN BICI  
*muévete*  
SEGURO



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udala

## El Ayuntamiento de Pamplona apuesta por la movilidad sostenible en la ciudad, dando prioridad al peatón y a la bicicleta

Cada vez más personas se están animando a utilizar la bicicleta, ya que, además de ser medioambientalmente sostenible, es bueno para la salud.

En la ciudad coexisten diversas formas de desplazarse y son necesarias unas reglas básicas para mejorar la convivencia y preservar la integridad física de peatones y ciclistas.

Por eso, te invitamos a leer este folleto, seguir sus recomendaciones y, si tienes alguna duda, a preguntar e informarte en el Ayuntamiento. [www.pamplona.es](http://www.pamplona.es)

## RECOMENDACIONES GENERALES

La bicicleta es un medio de transporte rápido, barato y eficaz en la ciudad.

Pero antes de montar no olvides las siguientes **RECOMENDACIONES**:

- ★ Existen distintos tipos de bicicletas. **La más adecuada para moverse por ciudad es una híbrida o urbana.**
- ★ Pamplona tiene una extensa red de espacios ciclables. Antes de salir **estudia la ruta más adecuada y segura.**
- ★ **Comprueba el estado general de la bicicleta**, en especial los frenos, las ruedas, las luces, el manillar y la cadena.
- ★ Lleva siempre **casco bien atado y ajustado**. Es recomendable usar también guantes y ropa cómoda.
- ★ Si vas a moverte de noche lleva **luz delantera y trasera** y alguna prenda reflectante.
- ★ **Usa los aparcabicis**. Observa la señalización, algunos están videovigilados. También existe un servicio de registro de bicis con dispositivo antirrobo.
- ★ No uses la bici bajo los efectos del alcohol

## AL CIRCULAR POR LA CALZADA

- Las bicicletas pueden circular por la calzada y tienen la misma consideración que el resto de vehículos.
- ★ Las bicicletas **deben respetar las mismas normas de tráfico** que el resto de vehículos: semáforos, stops, ceda el paso...
- ★ **Señaliza siempre con anterioridad los giros**, especialmente en las rotondas, extendiendo horizontalmente el brazo izquierdo o el derecho.
- ★ **Circula siempre por el carril derecho** si hay más de uno y, dentro del carril, **por la parte derecha** del mismo. Presta atención a posibles maniobras y a la apertura de puertas de los coches aparcados.
- ★ Respetar la **distancia de seguridad** con otros vehículos

## AL CIRCULAR POR VÍAS CICLISTAS (carriles bici)

- Las vías ciclistas son aquellas segregadas del tráfico y del tránsito peatonal, con un pavimento distinto, a distinto nivel o con elementos separadores. Estas vías están reservadas a bicicletas, patines y sillas de ruedas.
- ★ Debes circular a una velocidad moderada, **nunca superior a los 20 km/h**.
- ★ Observa la señalización y presta **atención a los cruces**, pasos de peatones, paradas de autobús, vados y zonas con contenedores de residuos.

## AL CIRCULAR POR ACERAS SEÑALIZADAS

- Sólo puedes ir en bicicleta por las aceras señalizadas (con una línea discontinua o con chapas metálicas), y siempre cumpliendo las siguientes **NORMAS**:
- ★ **No circules a más de 10 km/h** y respeta siempre la **prioridad peatonal** en toda la acera.
- ★ Debes respetar una distancia mínima de un metro con los peatones. Baja de la bici y llévala en la mano si no hay espacio suficiente.
- ★ Extrema la precaución en esquinas, portales, vados de garajes, paradas de bus y puntos de contenedores.
- ★ **Avisa** siempre de tu presencia **con el timbre** cuando pases cerca de los peatones.
- ★ **Si la acera no está señalizada debes ir andando con la bicicleta en la mano**. Recuerda que siempre puedes circular por la calzada.

## AL CIRCULAR POR ZONAS PEATONALES, PARQUES y PASEOS FLUVIALES

- Por estas zonas se puede circular en bicicleta igual que en las aceras señalizadas, respetando siempre la prioridad peatonal y a una velocidad máxima de 10 km/h.



## CRUCE DE CALZADAS POR PASOS PEATONALES O DE BICICLETAS:

Al cruzar la calzada se debe detener completamente la bicicleta, echar el pie a tierra y asegurarse de que los coches nos ven y paran. Es aconsejable cruzar con la bicicleta en la mano, ya que se tiene mayor capacidad de reacción ante posibles imprevistos.

Es **extremadamente peligroso y genera multitud de accidentes cruzar la calzada sin detener completamente la bicicleta**. Si cruzas desde una acera no señalizada deberás seguir con la bicicleta en la mano.

**Recuerda: NUNCA CIRCULES CON AURICULARES, NO ESTÁ PERMITIDO**