

REPARTIDORES EN BICICLETA: SIGUE ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

Revisa con frecuencia el estado de la bicicleta.

En la bicicleta **no se pueden utilizar auriculares ni el teléfono móvil.**

Evita zigzaguear entre los coches y circular demasiado cerca de los vehículos aparcados, podrían abrir una puerta de forma inesperada.

Las aceras son para los peatones. No circules por ellas.

Señaliza las maniobras y cumple con las normas de tráfico.

Precaución con los vehículos grandes, **evita sus ángulos muertos.**

Extrema la **precaución en rotondas e intersecciones.**

Recuerda que en ciudad las bicicletas deben ir por el centro y en el carril derecho.

Planifica los trayectos evitando, si es posible, tramos bacheados o con mucho tráfico. Comparte las incidencias con tus compañeros.

De noche, sé visible. **Lleva las luces encendidas** y elementos reflectantes; de día, usa prendas de colores vivos o fluorescentes.

Instala espejos retrovisores.

Utiliza siempre el casco. Equípate también con guantes, rodilleras y coderas.

Lleva la **carga bien sujeta** y evita la sobrecarga.

Realiza descansos. Evita estresarte.

Modera la velocidad en condiciones climatológicas adversas.

