



SEGURIDAD VIAL

Peatones y ciclistas



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2020



www.mutuamontanesa.es



Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de Mutua Montañesa
D.L. SA 396-2016

Consejos para los ciclistas

Si te desplazas habitualmente en bicicleta ten en cuenta los siguientes consejos:

- **USA EL CASCO**, homologado y que vaya bien ajustado.
- Mantén la bicicleta en perfecto estado de mantenimiento.
- Si circulas **de noche**, imprescindible llevar luces y catadióptricos.
- Cuando circules por parques o zonas peatonales respeta la seguridad del peatón.
- Utiliza el timbre de la bicicleta, sirve para evitar situaciones de peligro.
- **Conduce de forma defensiva**, prevé los peligros y anticipa tus movimientos.
- Acércate a los cruces e intersecciones con precaución.
- Obedece las señales de tráfico



Consejos para los peatones

En ciudad

- Al ir por la acera, no camines cerca del bordillo, ya que existe riesgo de caídas y atropellos.
- Cruza siempre por los **pasos de peatones**.
- En calles de un solo sentido, cruza por el lado del paso de peatones más alejado del vehículo parado.
- Si no hay paso de peatones, cruza por el lugar de mayor visibilidad, y siempre en línea recta.
- En los semáforos, espera unos segundos después de que el de peatones se ponga verde, dando tiempo a que todos los vehículos paren.
- En las plazas y rotondas, no las cruces por el medio, y siempre que sea posible, utiliza el paso de peatones.



En carretera

- Camina siempre por el **lado izquierdo** de la calzada.
- Camina siempre por el arcén y en fila india.
- Recuerda que esta prohibido caminar por autopistas y autovías, y atravesarlas.
- Si tenemos que cruzar, elegiremos el lugar más seguro y con mayor visibilidad.
- Evita utilizar auriculares o el teléfono móvil mientras caminas.



Por la noche

- Recuerda llevar una linterna y material reflectante (chaleco, brazaletes, zapatillas, etc.).



Ciclista, recuerda

- **USA EL CASCO**, homologado y que vaya bien ajustado.
- **De noche**, imprescindible llevar luces y catadióptricos.
- En zonas peatonales respeta la seguridad del peatón y utiliza el timbre de la bicicleta.
- **Conduce de forma defensiva**, prevé los peligros y anticipa tus movimientos.
- Obedece la señales de tráfico.

Peatón, recuerda

En ciudad

- Al ir por la acera, no camines cerca del bordillo.
- Cruza siempre por los **pasos de peatones**. Si no hubiera, cruza por el lugar de mayor visibilidad.
- Espera unos segundos después de que el semáforo se ponga verde para empezar a cruzar

En carretera

- Circula siempre por el **lado izquierdo** de la calzada.
- Camina siempre por el arcén y en fila india.

Por la noche

- Recuerda llevar una linterna y material reflectante (chaleco, brazaletes, zapatillas, etc.).