

**T100**

TRIATHLON WORLD TOUR



**IBIZA, 27, 28 y 29 de SEPTIEMBRE 2024**

**SEGURIDAD EN BICICLETA EN IBIZA**

## INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL DELEGADO TÉCNICO DE WORLD TRIATHLON

**Está prohibido circular en bicicleta en los recorridos de las carreras durante la competición. Si un atleta circula en bicicleta en el recorrido durante una competición en la que no esté compitiendo, podrá ser excluido de la lista de salida de su siguiente competición.**

**No se hará ningún reembolso.**

## SEGURIDAD PERSONAL

**Antes de partir, asegúrese de que sus más allegados saben dónde se encuentra y qué hacer si ocurre algo malo (¡esperamos que no!). En cuanto a los que vengan con usted a Ibiza, amigos y familiares, también deben saber qué hacer y con quién ponerse en contacto en casa en caso de accidente, por ejemplo.**

**Ciclismo en Ibiza: en la carretera, circule siempre en fila india. Los ciclistas deben respetar las normas de tráfico y las reglas en la carretera. ¡Atención! Su entrenamiento en bicicleta es bajo su propio riesgo.**

**Uso de casco: Obligatorio en vías interurbanas. Multa de €200.- Recomendable en todo momento.**

**Uso de luces: No obligatorias de día pero muy recomendable en todo momento, especialmente la trasera de color rojo. Obligatorias de noche.**

# SEGURIDAD EN BICICLETA EN IBIZA

Estos son algunos aspectos a tener en cuenta sobre las normas de circulación para ciclistas:

## ANTES DE INICIAR LA MARCHA POR CARRETERA

**Mira hacia atrás para comprobar que no vienen otros vehículos o que están lejos.**

**También es obligatorio señalar tus futuros movimientos a los demás usuarios de la vía (automovilistas, peatones, etc.) extendiendo el brazo, horizontalmente, a la altura del hombro.**

## EN CIUDAD

**Por favor, circule lo más cerca posible del lado derecho de la calzada para permitir el adelantamiento de otros automovilistas.**

**Si circulas en grupo, puedes ir de dos en dos, pero nunca más.**

**En caso de mal tiempo, mala visibilidad o atascos, circule en fila india.**

## DERECHO DE PASO DE LOS CICLISTAS

**Si circula por un carril bici, un paso para ciclistas o un arcén debidamente señalizado, los ciclistas tienen derecho de paso en detrimento de los demás automovilistas.**

**Los ciclistas también tienen preferencia de paso cuando el vehículo a motor que va a girar, a la derecha o a la izquierda, pretende incorporarse a otra calzada y el ciclista se encuentra muy cerca o cuando los ciclistas circulan en grupo y el líder ha iniciado la maniobra para cruzar o ha entrado en una rotonda.**

# SEGURIDAD EN BICICLETA EN IBIZA

## LOS CICLISTAS DEBEN CEDER EL PASO

**Antes de un paso de cebra señalizado o justo antes de girar para incorporarse a otro carril y hay peatones cruzando, aunque no haya paso de cebra, los ciclistas tienen que ceder el paso a los peatones y al tráfico que circula en sentido contrario.**

## AL APROXIMARSE A UN CRUCE O A UNA INTERSECCIÓN

**Se verificará siempre la preferencia de paso, respetando la señalización:**

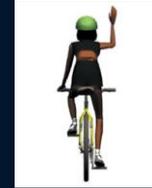
**Un policía con el brazo verticalmente levantado o con el brazo o brazos extendidos.**

**También, cuando vea una señal o letrero de semáforo, por ejemplo la luz roja o la luz amarilla no intermitente del semáforo, a menos que el ciclista se encuentre tan cerca del lugar donde debe detenerse y, por lo tanto, no pueda detenerse con seguridad ante el semáforo. O también ante una señal de stop en la que el ciclista deba detenerse, o ante una señal vertical de ceda el paso si otros automovilistas o peatones tienen preferencia de paso**

# SEGURIDAD EN BICICLETA EN IBIZA

## SI NECESITA DETENERSE O HACER UNA PARADA BRUSCA

Se deben utilizar señales manuales para advertir a los demás usuarios de la vía levantando el brazo, hacia arriba y hacia abajo alternativamente, realizando movimientos cortos y rápidos.



## GIRO A LA DERECHA

Manténgase a la derecha de la calzada y compruebe si es seguro girar a la derecha (compruebe la posición de los demás conductores en la calzada); haga una señal con el brazo adecuada cuando desee girar (con suficiente antelación y con el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma de la mano extendida), o bien, con el brazo derecho en posición horizontal y la palma de la mano extendida hacia abajo.



## GIRO A LA IZQUIERDA

- Calle de un sentido

Manténgase lo más cerca posible del borde izquierdo de la calle y haga una señal con el brazo adecuado con suficiente antelación (el brazo izquierdo extendido horizontalmente a la altura del hombro, la mano extendida hacia abajo o el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma extendida).



# SEGURIDAD EN BICICLETA EN IBIZA

## - Calle de doble vía

**Respetar la línea central o mediana, y si no la hay, tener en cuenta el eje de la calzada. Nunca te desvíes hacia el carril contrario (circulación en sentido contrario).**

## - Hay un carril adaptado para este giro

**Ya sea urbano o interurbano, los ciclistas deben tomar este carril, cuanto antes, y girar cuando la señalización del tráfico lo permita.**

## - La carretera interurbana no tiene carril adaptado

**Para girar a la izquierda, el ciclista debe mantenerse a la derecha, fuera de la calzada si es posible, y desde esta posición girar a la izquierda cuando sea seguro hacerlo.**

## AL CIRCULAR POR VIAS INTERURBANAS/URBANAS

**Utilice SIEMPRE los carriles bici si están disponibles. En la mayoría de los casos estarán señalizados. Si no hay carriles bici, manténgase en el lado derecho (arcén) de la carretera cuando sea posible y/o lo suficientemente ancho; de lo contrario, circule por la calzada pero sin ocupar más espacio del necesario.**

**Los ciclistas sólo pueden abandonar el arcén en una bajada prolongada con curva si es seguro hacerlo.**

## ADELANTAMIENTOS

**Antes de adelantar, asegúrese de que**

- La carretera está suficientemente despejada por delante (no hay tráfico en sentido contrario o está demasiado lejos);
- Hay un hueco adecuado delante del usuario de la vía que piensa adelantar.

**Adelanta sólo cuando sea seguro y legal hacerlo. Debes:**

- No acercarse demasiado al vehículo que pretende adelantar.
- Adelantar rápidamente al vehículo que va a adelantar, una vez que haya empezado a adelantar. Dejar espacio suficiente. Retroceder a la derecha tan pronto como pueda, pero sin cortar el paso.
- Deja a los motoristas, ciclistas y jinetes al menos el mismo espacio que dejarías al adelantar a un coche.

**Por favor, avisa a los demás usuarios de la carretera con suficiente antelación y comprueba que hay espacio suficiente para adelantar sin poner en peligro a los conductores que circulan en sentido contrario. La ley al adelantar: 1,5 m es la distancia mínima de seguridad para adelantar en tráfico lento. Si no puedes dejar la distancia mínima, ¡no adelantes hasta que puedas! ¡LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO!**

**No se considera "adelantamiento" cuando un ciclista adelanta a otro cuando circula en grupo.**

## CIRCULAR POR AUTOPISTAS Y/O AUTOVIAS

**Por regla general, los ciclistas tienen prohibido circular por autopistas y/o autovías. LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO**

**Recorra el recorrido: le recomendamos que recorra el recorrido de la competición (siempre que sea posible) para familiarizarse con él.**

**Cuestiones médicas: durante las carreras, los atletas lesionados o enfermos serán evaluados e ingresados en la Carpa Médica si el personal médico lo considera oportuno. En caso de que un atleta sea trasladado al hospital de referencia, los gastos médicos derivados serán abonados directamente por el atleta. El personal médico hará todo lo posible para que el atleta se recupere lo antes posible.**

**\*IMPORTANTE\*.**

**Todos los atletas deben tener su propia póliza de seguro de accidentes con cobertura internacional.**

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/viaja-seguro/en-bicicleta>

<https://www.dgt.es/comunicacion/noticias/20-normas-que-todo-ciclista-debe-conocer/>