

# RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DEL CICLISMO

## UTILIZA SIEMPRE EL CASCO

1. **¿Por qué es importante usar casco al andar en bicicleta? (Elige todas las opciones correctas)**
  - a) Protege la cabeza en caso de accidente.
  - b) Absorbe la energía del impacto.
  - c) Solo es necesario en carreteras.
  - d) Es el único elemento de seguridad pasiva del ciclista.
  
2. **¿Cuándo es obligatorio el uso del casco en bicicleta?**
  - a) Siempre, en cualquier vía.
  - b) Solo en vías interurbanas.
  - c) Nunca es obligatorio, solo recomendable.

## CIRCULACIÓN EN GRUPO

3. **¿Qué reglas deben seguir los ciclistas al circular en grupo? (Elige todas las opciones correctas)**
  - a) Pueden circular en fila de a uno o en columna de a dos.
  - b) Pueden ocupar todo el carril sin restricciones.
  - c) Deben mantenerse lo más a la derecha posible.
  - d) El grupo funciona como un solo vehículo en la vía.

## **RESPECTO A LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN**

**4. ¿Qué normas de circulación deben cumplir los ciclistas? (Elige todas las opciones correctas)**

- a) Respetar semáforos, señales de stop y ceda el paso.
- b) Circular como cualquier otro vehículo en la vía.
- c) Pueden ser sancionados si no cumplen las normas.
- d) Solo deben respetar las normas cuando hay tráfico.

## **TU BICICLETA SIEMPRE A PUNTO**

**5. ¿Qué medidas ayudan a mantener la bicicleta en buen estado? (Elige todas las opciones correctas)**

- a) Revisar periódicamente frenos, neumáticos y cadena.
- b) Comprobar que las luces funcionan correctamente.
- c) Solo es necesario hacer revisiones antes de un viaje largo.
- d) Mantener la bicicleta limpia y bien lubricada.

## **HAZTE VER**

**6. ¿Cómo pueden los ciclistas mejorar su visibilidad en la vía? (Elige todas las opciones correctas)**

- a) Solo las luces delanteras son obligatorias; lo demás es opcional.
- b) Utilizando luces y elementos reflectantes en condiciones de poca visibilidad.
- c) Usando ropa de colores claros y llamativos.
- d) Usando chalecos, brazaletes o catadióptricos en pedales y ruedas.

