

Recomendaciones a la hora de circular con la bicicleta

- Procura adaptar tu velocidad a la del carril por donde circulas.
- Circula prioritariamente por la derecha en vías de doble sentido.
- Avisa antes de un adelanto (utilizando el timbre).
- Recuerda que el límite de velocidad máximo establecido en carriles bici y Vía Verde es de 20 km / h.
- Si avanzas peatones con la bicicleta, es necesario adecuar la velocidad al paso de los peatones a un máximo de 10 km / h, y siempre hacerlo por la izquierda del peatón en el sentido de la marcha.
- No interrumpas el paso a otros usuarios.
- Advierte de las maniobras y evita giros bruscos. Facilita que los demás conductores puedan predecir tu trayecto.
- Respeta las prioridades de paso y las normas y señales de la ruta.
- En entornos urbanos no circules por las aceras si lo puedes evitar y respeta los peatones.
- Hazte visible y haz señales con el brazo antes de girar o parar.
- Guarda una distancia de seguridad con el vehículo (bici o coche) de delante de ti y procura no circular detrás de autobuses, camiones o furgonetas, porque tu visibilidad queda reducida.

Sobre el uso de la bicicleta

- Adapta la altura del asiento a la longitud de las piernas (cuando el pedal esté en el punto más bajo, la pierna debe quedar estirada: así podrás aprovechar toda la potencia y evitarás lesiones).
- Cambia de plato y piñón según sea necesario. Con el plato pequeño y el piñón grande pedaleas mucho y avanzas poco (subidas), con el plato grande y el piñón pequeño avanzas mucho (bajadas).
- Elige itinerarios adecuados a tu forma física y hábito ciclista. Inicia de forma fácil, progresiva y segura.
- Puntos complicados: si no te sientes seguro o segura en algún momento (rotondas, cruces complicados, etc.) baja de la bicicleta y circula por la acera como cualquier otro peatón. Con la práctica adquirirás confianza para hacer todas las maniobras de forma segura.

Si circulas en el marco del Parque Natural, recuerda:



El territorio del Parque Natural es casi todo de propiedad privada. Procura no estorbar a la gente que vive.



La acampada no está permitida. En el ámbito del Parque Natural hay numerosos alojamientos donde podréis pernoctar.



Por motivos de seguridad y conservación, está rigurosamente prohibido encender fuego.



El servicio de mantenimiento tiene que hacer un gran esfuerzo para conservar limpios los lugares más frecuentados. Usa siempre las papeleras o llévate la basura que generes.



Respeta las zonas de acceso restringido a sólo servicios y vecinos.



Los centros de información del Parque Natural dan autorizaciones especiales para que las personas con problemas de acceso a pie puedan acercarse en vehículo a las zonas de acceso restringido.