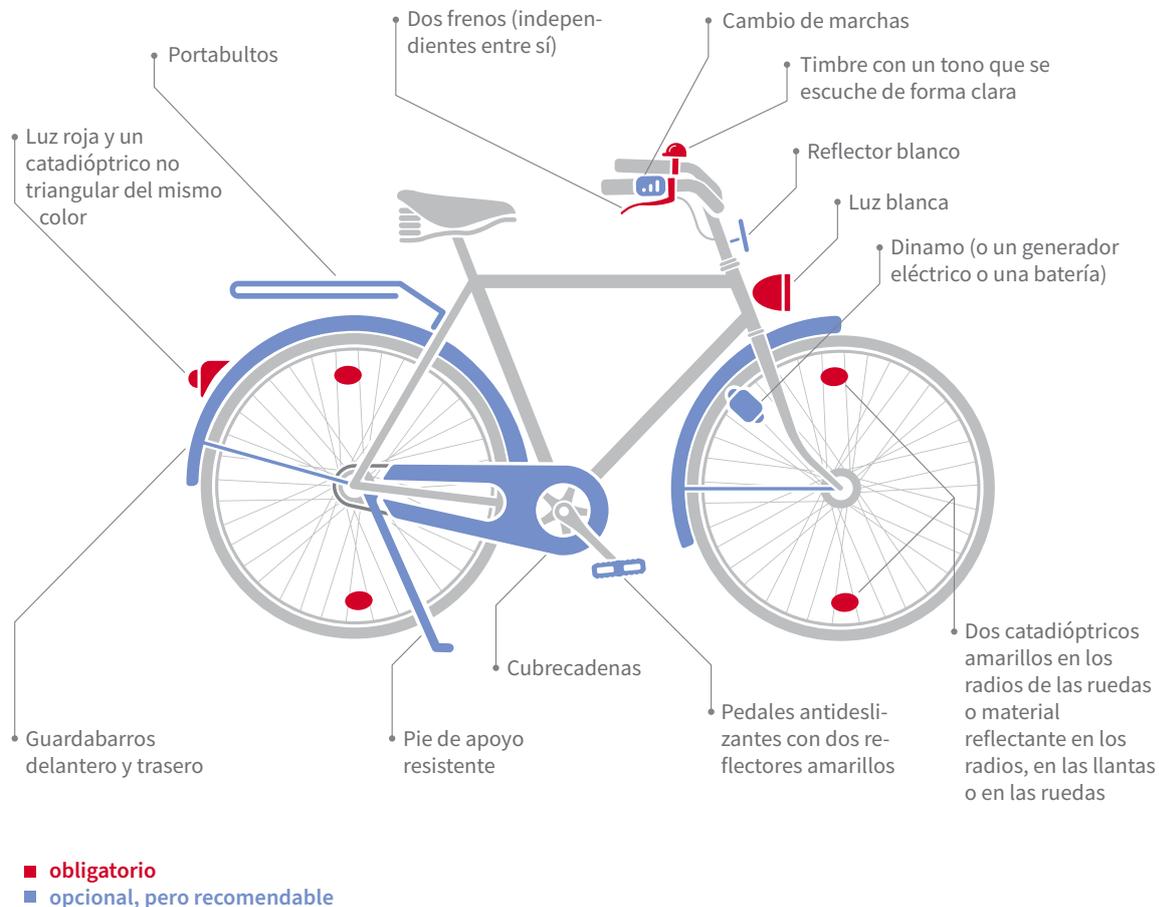


Cómo equipar tu bicicleta para circular con seguridad

Te resumimos qué equipamiento es obligatorio y cuál es recomendable para circular en bici por la vía pública y qué debes tener en cuenta para que tu bicicleta esté siempre a punto.



El equipamiento necesario para circular de forma segura

La Dirección General de Tráfico (DGT) establece qué equipamiento es obligatorio para garantizar la seguridad de los ciclistas. Si tu bicicleta cuenta con los siguientes elementos, significa que es apta para circular por la vía pública:

- ✓ dos frenos independientes entre sí que funcionen correctamente
- ✓ un timbre que se oiga con facilidad y cuyo tono no sea demasiado bajo
- ✓ un par de catadióptricos amarillos para los radios de las ruedas
- ✓ en la parte delantera, un foco y un reflector (luz blanca)
- ✓ en la parte trasera, una luz roja y un catadióptrico no triangular del mismo color

Gracias al equipamiento adicional de carácter opcional, como el protector de la cadena, los pedales antideslizantes, los manguitos, el guardabarros o el portabultos, podrás circular de forma aún más cómoda y segura con tu vehículo de dos ruedas. Además, es muy aconsejable llevar un casco que sea de tu talla, ya que evitará, ante posibles caídas, lesiones de gravedad en el cráneo. De hecho, el casco es obligatorio siempre para los menores de 16 años y para todos los ciclistas cuando se circule por vías interurbanas.

Mantenimiento de tu bicicleta

Tras largos periodos de no haber usado la bicicleta, deberás revisarla y detectar los posibles defectos o carencias. En primer lugar, limpia la bici. Después, comprueba que se cumplan los siguientes puntos:



Ruedas

- Las ruedas no están porosas o agrietadas.
- La banda de rodadura de las ruedas no está completamente desgastada (las ranuras de la carcasa o la capa de protección contra pinchazos no son visibles).
- El nivel de presión de las ruedas se corresponde con los valores establecidos por los fabricantes.
- Las llantas no están torcidas o notablemente arañadas.
- Los radios de las ruedas están bien sujetos.



Frenos

- Los forros de freno no están por debajo del límite de desgaste (las ranuras o marcas son todavía visibles): ¡fíjate en las indicaciones del fabricante!
- Las pastillas de freno están limpias.
- Los cables de los frenos están intactos y engrasados.



Iluminación

- Las luces funcionan tanto en la parte delantera como trasera.
- Los cables y conectores están bien puestos.
- Los catadióptricos y elementos reflectantes están limpios e intactos.
- La fuente de energía está instalada y funciona.



Piezas móviles y uniones roscadas

- Los pedales son antideslizantes, están atornillados de forma correcta y pueden girar con facilidad.
- La tensión de la cadena es suficiente para un funcionamiento silencioso y de bajo desgaste.
- La cadena está engrasada.
- Los cambios de marcha funcionan sin dificultades.
- El manillar se ajusta de forma firme al cuadro.
- El sillín está ajustado a la talla del conductor y está fijo.
- Las uniones roscadas de la bici están fijas.

Importante: Los talleres especializados en bicicletas también pueden llevar a cabo una revisión básica y eficaz. Así, te aseguras de que las partes más importantes y complejas de tu vehículo de dos ruedas, como frenos e iluminación, han sido examinados minuciosamente y, en caso de que sea necesario, pueden ser reparadas.

Encontrarás más información y consejos sobre equipamiento y seguridad en nuestro artículo [Circular en bici de forma segura](#).