

# DECÁLOGO DEL BUEN USO DE LA BICICLETA

UTILIZA LA BICICLETA EN EL MEDIO NATURAL  
DE MANERA RESPONSABLE



**EM**  
La Suma de Todos

100 Comunitat de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

## ▶ ANTES DE IR

- **PREPARA TU RECORRIDO:** Elige la ruta que mejor se adapte a tus condiciones físicas. Consulta las predicciones meteorológicas. Preferentemente, utiliza aquellas rutas recomendadas para su uso en bici. Descarga los itinerarios de la ruta y guíate por GPS. Tu teléfono móvil te puede ayudar. Evita ir solo o avisa a alguien de tu itinerario
- **POR TU SEGURIDAD:** Utiliza casco y protectores. Revisa el estado de tu bicicleta antes de salir y muy especialmente el funcionamiento de los frenos. Lleva agua y alimentos suficientes para el desplazamiento programado. No olvides llevar una bomba de inflado, una cámara y herramientas apropiadas.

## ▶ POR UN DESPLAZAMIENTO SOSTENIBLE

- **SIEMPRE POR LOS CAMINOS:** Recuerda que no está permitido circular fuera de las vías pecuarias, pistas y caminos públicos tradicionalmente utilizados. Transitar fuera de estos caminos favorece la erosión del suelo y destruye un hábitat de alto valor ambiental. En caso de existir, deja los portones y zarzos como los encontraste.
- **RESPETA AL PEATÓN:** El peatón y el caballista siempre tienen prioridad. Reduce la velocidad cuando te aproximes a ellos o detén la bicicleta si fuera preciso.
- **A VELOCIDAD MODERADA:** Recuerda que has de circular a velocidad moderada por tu seguridad y por la del resto de usuarios. En caso de ser preciso, frena de manera progresiva, evitando derrapes que deterioran el firme de la vía y pueden afectar negativamente al entorno.
- **GESTIONA TUS RESIDUOS:** Eres responsable de tus propios residuos. No tires en tu trayecto los envoltorios de los geles, barritas u otros alimentos envasados que consumas. Guárdalos hasta que los puedas llevar a un contenedor habilitado.

## ▶ POR UN COMPROMISO RESPONSABLE CON EL MEDIO AMBIENTE

- **AUTORIDADES:** Respeta las indicaciones de las Autoridades. Avísales de cualquier tipo de agresión o alteración del medio.
- **FAUNA Y FLORA:** No perturbes la tranquilidad del espacio natural, no causes molestias a la fauna, ni dañes la flora. En época de nidificación, de marzo a julio, el respeto a las aves ha de ser máximo. Si encuentras un animal herido, llama al 91 276 06 26.
- **FUEGO:** No está permitido hacer fuego.
- **EL ESPACIO ES DE TODOS:** Procura no interferir en el disfrute de otras personas. La tranquilidad y el silencio son valores inherentes a estos espacios. Respeta a los agricultores, ganaderos y propietarios particulares que gestionan los recursos.