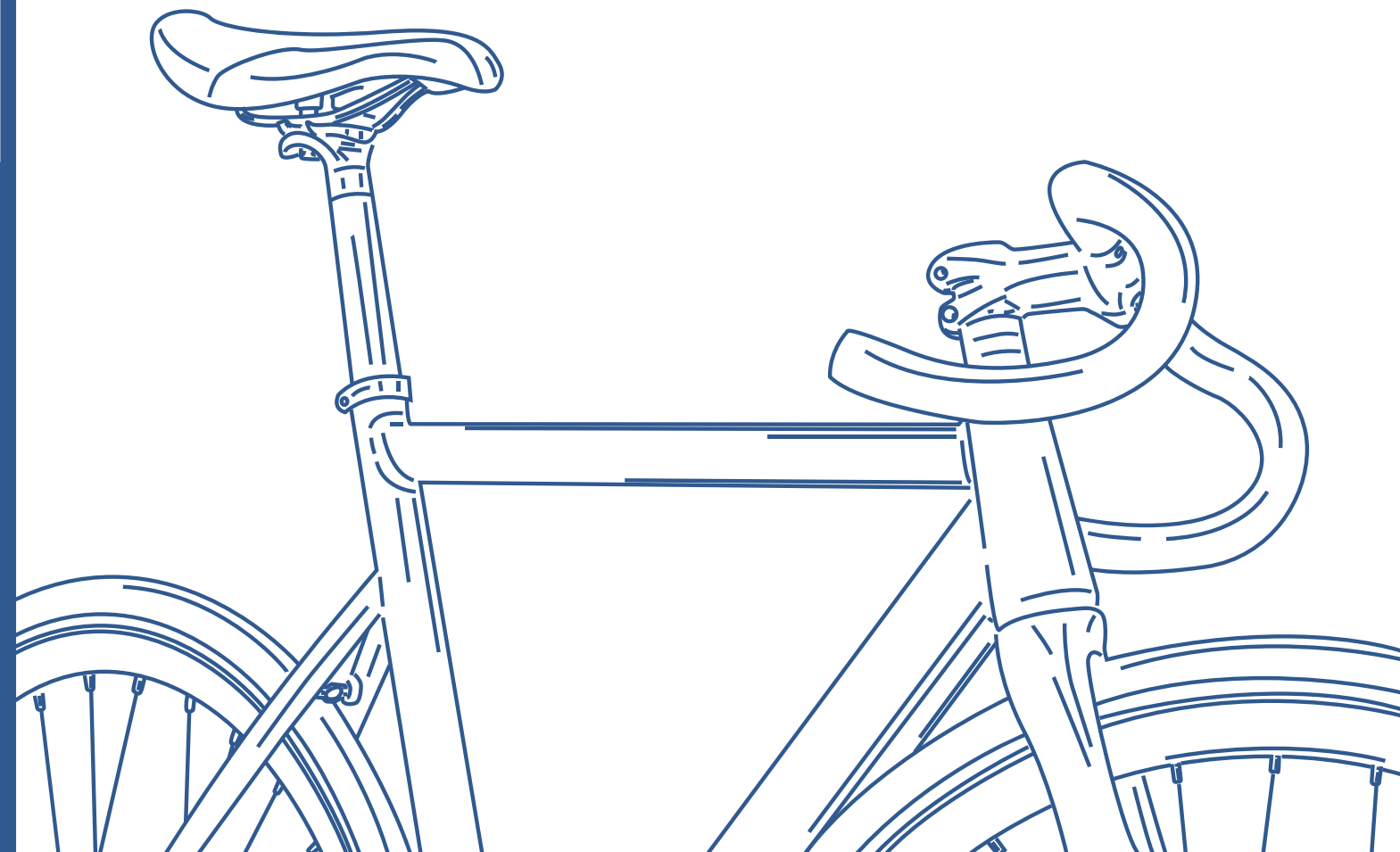


# CAMINO DE SANTIAGO



## CAMINO SEGURO



Xacobeo 21·22

# CONSEJOS DE SEGURIDAD



# “HAZTE VISIBLE”



- **Alumbrado** de bicicletas y tándem:
  - Luz blanca, parte delantera.
  - Luz roja, parte trasera.
  - Catadióptricos traseros no triangulares de color rojo.
- Utiliza prendas y elementos **reflectantes** que te hagan visible como mínimo a 150 metros.
- Si tienes una discapacidad y vas en tándem, handbike o triciclo, hazte ver además utilizando siempre el banderín.



# “PUESTA A PUNTO DE TU VEHÍCULO”

Tu vehículo debe estar en perfectas condiciones técnicas para emprender el camino, por ello se debe prestar especial atención a:

- Los sistemas de alumbrado y frenado: **kit de reparación de pinchazos y llave multiusos.**
- Obligatorio llevar **timbre.**
- **Remolque** solo para llevar cosas. Transporte de menores en dispositivos homologados.

Si vas en handbike, se recomienda que lleves doble freno para circular con seguridad en pendientes acusadas.



# “CIRCULA CON SEGURIDAD”

- Si atraviesas tramos sin visibilidad y si se forman aglomeraciones, es obligatorio circular en fila; en otras ocasiones, se podrá hacer en columna de dos. Cuando sea posible se utilizarán las vías o carriles ciclistas, así como los arceles de su sentido de circulación.
- Si circulas por la noche, por túneles o pasos inferiores o en condiciones meteorológicas o ambientales que disminuyan la visibilidad, es necesario hacer uso de **elementos de reflectantes y el alumbrado** correspondiente.
- **Debes señalar** las maniobras con la suficiente antelación, haciendo señales reglamentarias con los brazos.



# “CIRCULA CON SEGURIDAD”

- Es obligatorio el uso de **casco** en vías interurbanas y recomendable en todas las demás. Para los menores de 16 años es obligatorio siempre.
- Está prohibido circular en bicicleta y utilizar simultáneamente el **teléfono móvil** y/o cualquier aparato receptor o reproductor de sonido (auriculares).
- Es recomendable minorar la marcha al acercarse a zonas con peatones, y dejar siempre una separación mínima de 1.50 metros al adelantarles.

# PREPARA TU VIAJE



# 1.

Estudia el **itinerario**. Antes de emprender el camino, es conveniente realizar una programación de las etapas, no todas presentan el mismo grado de dificultad ni extensión. Identifica los puntos de mayor riesgo para extremar precauciones.

**Climatología.** El invierno presenta dificultades añadidas. Ten en cuenta que el norte de España, cuenta con una orografía y precipitaciones que hacen que la época más recomendable para hacer el camino sea desde mayo a septiembre.

# 2.

# 3.

**Indumentaria adecuada** para las variaciones climatológicas. Imprescindible llevar gafas y guantes.

Es recomendable contratar un **seguro de accidentes** para tener cobertura de asistencia.

# 4.

# 5.

Se recomienda llevar un kit de **primeros auxilios**.

Distribuye la carga uniformemente en las alforjas para facilitar la dirección y el equilibrio de la bicicleta.

# 6.