



PRECAUCIONES PARA ANDAR EN BICICLETA

LA BICICLETA ES UN MEDIO DE TRANSPORTE ECONÓMICO Y LIMPIO USADO CADA DÍA POR MÁS PERSONAS PARA DESPLAZARSE A SUS HOGARES O TRABAJOS. SI DECIDES SUBIRTE A UNA, CONSIDERA ALGUNAS MEDIDA PREVENTIVAS.

ANTES DE QUE TE SUBAS A LA BICICLETA

Antes de salir a pedalear, tienes que realizarle una mantención a tu bicicleta, regulando constantemente:



LUCES

Debes contar con una delantera y otra trasera. Algunos modelos son intermitentes lo que permite que los automovilistas puedan visualizarte mejor.

FRENOS

Son una parte indispensable de la bicicleta. Ambos frenos siempre deben estar regulados y debes probarlos antes de salir a la calle.

NEUMÁTICOS

Son la base de la bicicleta, por eso siempre debes procurar que estén bien inflados.

DIRECCIÓN

Es muy importante regular la dirección de la bicicleta, así podrás circular en línea recta sin problemas.

REFLECTANTES

Estos deben ir no sólo en la horquilla delantera y trasera, sino que también en tu ropa, más aún en la noche cuando debes hacerte visible para los automovilistas. Existen arneses reflectantes que se utilizan sobre la ropa y huinchas que se ajustan a los pantalones para ser vistos desde distancia.

ACCESORIOS

La campanilla y el espejo retrovisor son elementos muy útiles a la hora de circular por calles y grandes avenidas. Con la campanilla puedes hacerte escuchar entre los automovilistas y los peatones, y con el espejo retrovisor podrás virar sin necesidad de girar la cabeza hacia atrás.



EQUIPOS DE SEGURIDAD

Siempre utiliza casco, a pesar que no es obligatorio puede salvarte la vida. Si puedes, también usa otros elementos como rodilleras, coderas.

SALIR A LA CALLE

Al andar en bicicleta tienes que ser extremadamente precavido, y siempre estar alerta a las condiciones del tránsito. Sólo así disminuirás las probabilidades de sufrir un accidente. Algunos consejos de seguridad son:

CICLOVÍAS

Siempre que puedas, usa las ciclovías, incluso si debes desviarte un poco de tu trayecto. Son rutas más seguras, que disminuyen los riesgos de accidentes con automovilistas. Si las utilizas, respeta la señalización de éstas y al resto de los ciclistas.

CONDUCCIÓN CONSCIENTE

Conduce con prevención y siempre a la defensiva.

MANUBRIO

Siempre maneja con ambas manos en el volante, no intentes hacer maniobras arriesgadas.

CARGAS Y PASAJEROS

Nunca lleves ni carga ni pasajeros en el manubrio. En el mercado existen parrillas, canastos y alforjas que sirven para transportar bultos.

SEÑALIZACIONES DEL TRÁNSITO

Como todo transporte, debes respetar las señalética, semáforos y el sentido del tránsito para evitar coaliciones de frente. Además, siempre mantén una distancia prudente que permita reaccionar ante una acción inesperada.

SUPERFICIES PELIGROSAS

Evita el pavimento resbaladizo o fangoso que pueden hacer que pierdas el control de la bicicleta provocando accidentes.

VEHÍCULOS ESTACIONADOS

Debes estar atento a los vehículos estacionados, y pasa con precaución por el lado de ellos porque alguien puede abrir una puerta y provocar un accidente.

SIN AUDÍFONOS

Nunca manejes escuchando música o hablando por teléfono. Debes estar atento a los ruidos de la ciudad y los aparatos eléctricos bloquean la audición.

BENEFICIOS DE LA BICICLETA

Además de ser un medio de transporte limpio y económico, la bicicleta también te ayuda a cuidar tu cuerpo:

**10
Minutos**

Mejora las articulaciones.

**20
Minutos**

Refuerza el sistema inmunitario.

**30
Minutos**

Mejora el nivel cardiovascular.

**40
Minutos**

Aumenta la capacidad respiratoria.

**50
Minutos**

Acelera el metabolismo.

**60
Minutos**

Controla el peso y el estrés.

