

# BOLETÍN DE AUTOCUIDADO

## USO DE LA BICICLETA DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE

No contaminar el medio ambiente, hacer ejercicios y como una alternativa de transporte ante el Covid-19, son solo algunas de las razones que han llevado a que cada día más personas decidan andar en bicicleta en Chile.

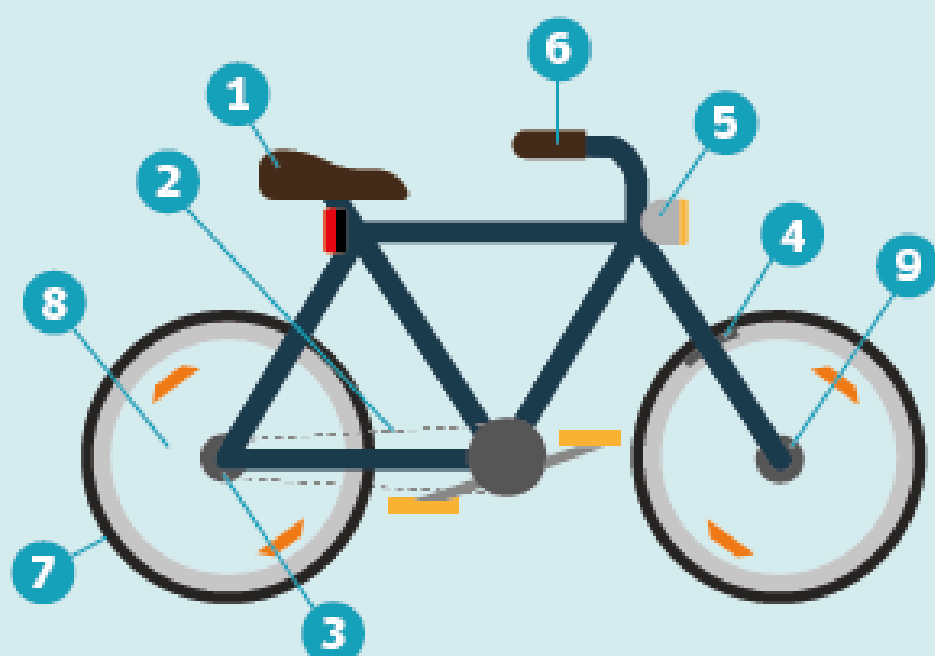
A pesar del aumento del número de ciclistas en las calles, siguen siendo unos de los usuarios más vulnerables en el tránsito, por lo que es importante tomar las medidas necesarias para pedalear seguro en la vía.

El 5% de los fallecidos en el tránsito son ciclistas. Solo durante el año 2019, la bicicleta participó en 3.840 siniestros viales y resultaron 85 ciclistas fallecidos y 3.199 lesionados.

Es fundamental realizar mantenimiento a la bicicleta, utilizar los elementos de seguridad y estar atentos/as a las condiciones de tránsito.

### MANTENIMIENTO

¡TU BICI DEBE SER REVISADA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO POR UN MECÁNICO!



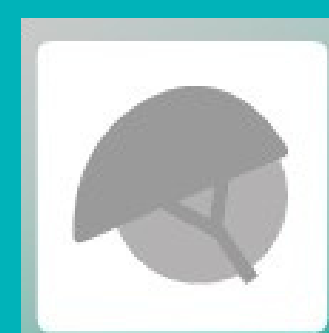
1. **Asiento:** firme.
2. **Cadena:** bien engrasada y la tensión adecuada.
3. **Cambios:** firmes y adecuadamente ajustados.
4. **Frenos:** bien ajustados.
5. **Luces:** limpias y con repuestos.
6. **Manubrio:** bien apernado.
7. **Neumáticos:** presión adecuada y llantas en buen estado.
8. **Ruedas:** bien centradas.
9. **Tuercas:** después de cada viaje revisa que estén bien apertadas.

SIEMPRE RESGUARDA TU BICI CON UN BUEN CANDADO DE SEGURIDAD

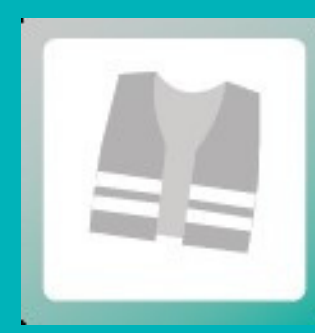
PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITA EL SITIO WEB [HTTPS://WWW.CONASET.CL/CICLISTAS-RECOMENDACIONES/](https://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones/)

Afectuosamente, Equipo de Ambientes Laborales  
[ambienteslaborales@cultura.gob.cl](mailto:ambienteslaborales@cultura.gob.cl)  
Sección Calidad de Vida y Bienestar Laboral  
Departamento de Gestión y Desarrollo de Personas

### RECUERDA:



USO DEL CASCO



ROPA CON APLICACIONES REFLECTANTES



PREFERIR CICLOVÍAS



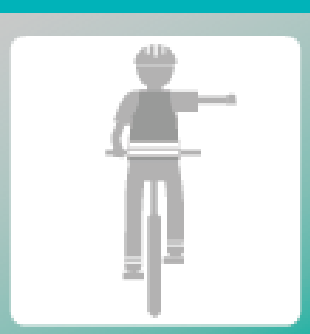
CRUZAR A PIE UNA VÍA MUY TRANSITADA



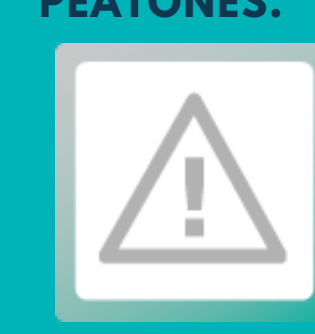
MANTENER DISTANCIA ADECUADA



RESPETA SEMÁFOROS Y CEDA EL PASO FRENTE A LOS PEATONES.



SEÑALIZAR AL REALIZAR UN VIRAJE



NO ADELANTAR DE FORMA TEMERARIA Y TAMPOCO ZIGZAGEAR ENTRE VEHICULOS



ESTAR ATENTO/A A LA RUTA Y CONDICIONES DEL ENTORNO