



CONSEJOS PARA SER UN CICLISTA SEGURO

LA BICICLETA ES UN MEDIO DE TRANSPORTE ECONÓMICO Y LIMPIO QUE CADA DÍA MÁS PERSONAS UTILIZAN PARA TRANSPORTARSE A SUS HOGARES Y LUGARES DE TRABAJO. QUIENES DECIDAN USARLA, DEBEN TOMAR LAS PRECAUCIONES DEBIDAS QUE AYUDEN A EVITAR ACCIDENTES. EN ESTA FICHA TE INFORMAMOS SOBRE LAS BUENAS PRÁCTICAS QUE DEBES TENER EN CUENTA CUANDO UTILIZES TU BICICLETA.

ANTES DE SUBIRTE A LA BICICLETA PREOCÚPATE DE REVISAR:

ACCESORIOS.

El espejo retrovisor te permite virar sin necesidad de girar la cabeza hacia atrás.

FRENOS.

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

REFLECTANTES.

Los reflectantes no sólo deben ir en la horquilla delantera y trasera, sino que también en la ropa del ciclista, más aún en la noche donde deben hacerse visibles para los automovilistas.

DIRECCIÓN.

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

EQUIPOS DE SEGURIDAD.

Utiliza siempre un casco que cubra la parte superior de la cabeza y que tenga correas que lo sujeten por debajo de la barbilla.

NEUMÁTICOS.

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

CAMPANILLA.

Debes contar con una campanilla o bocina que emita un sonido único y moderado.

LUCES.

La bicicleta debe contar con una luz frontal blanca o amarilla y en la parte trasera, una luz roja.



RECOMENDACIONES AL SALIR A LA CALLE:

- Utiliza ciclovías, son más seguras.
- Conduce con prevención y a la defensiva.
- No sueltes las manos del manubrio.
- No llesves cargas y pasajeros.
- Respeta las señalizaciones del tránsito.
- Evita las superficies peligrosas.
- Mantente atento a los vehículos estacionados.
- Pedalea sin audífonos.

RECUERDA:

- Siempre lleva agua o algún líquido para hidratarte.
- Utiliza una cadena o candado de buena calidad.
- Estaciona la bicicleta en lugares cerrados o vigilados.
- No olvides llevar un kit de reparación en caso de pinchar un neumático.