



Precauciones para andar en bicicleta

La bicicleta es un medio de transporte público, económico y limpio, usado cada día más para desplazarse de sus hogares o trabajos, pero es importante tomar en cuenta algunas medidas preventivas.



LUCES

Debes contar con una luz 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 las partes delantera y trasera, sino que también en tu ropa, más aún en la noche cuando debes hacerte visible para los automovilistas.





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.

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.

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.

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.

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.

BENEFICIOS DE LA BICICLETA

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

- Controla el peso y el estrés.
- Mejora el nivel cardiovascular
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Acelera el metabolismo.



MANEJAR BICICLETA ES MUY RECONFORTANTE, PERO REQUIERE ESTAR EXTREMADAMENTE PREVENIDOS. AQUI ALGUNAS RECOMENDACIONES A TOMAR EN CUENTA.

