

# EL ABC DEL CICLISTA

Para su seguridad, es fundamental que el ciclista sepa algunas claves de la circulación en las calles y el funcionamiento de su organismo.

- **EL CASCO:** no importa lo corto que sea el trayecto o lo con fiado que uno se sienta, es imprescindible usarlo.
- **DEJARSE VER:** la marcha del ciclista es mucho más lenta que la de los autos. En la bicicleta se tiene mas tiempo para observar la calle. No así los que van en auto. Por lo tanto, no hay que confiarse en que los demás vean al ciclista, sino que este deberá mostrarse. Lo mejor es vestir ropa de colores llamativos, colocar reflectores o materiales reflectantes o fluorescentes en la bicicleta y de noche, tratar de circular por lugares bien iluminados.

- **LAS RUTAS:** si son angostas lo mejor es andar por la banquina. Jamas cruzarse al asfalto porque, en presencia de dos autos podría sufrir un accidente.
- **LA CARGA:** no llevar en la bicicleta más peso que el prudencial, como por ejemplo, una persona adulta.

Además de reducir la vida útil del rodado, le dará menor capacidad de maniobras con el riesgo que eso implica.

- **MANTANIMIENTO PERMANENTE:** es importante que el equipo con el que el ciclista va a andar sea revisado permanentemente. Chequear que las ruedas estén correctamente infladas y que las luces y frenos funcionen con normalidad es fundamental para evitar accidentes.
- **CIRCULAR POR CALLES TRANQUILAS:** Si es posible, alejarse de las zonas mas transitadas, sobre todo en horario pico.
- **SER EDUCADO:** así como los ciclistas agradecen cuando un automovilista les cede el paso, hay ser atento y devolver el favor. Por ejemplo cuando el ciclista va a disminuir la velocidad, avisarle al conductor que puede pasar.

- **EN LAS CURVAS:** conservar la derecha e inclinar la bicicleta, en lugar del cuerpo.
- **MIRAR ATRÁS:** Usar espejos o mirar rápidamente por sobre los hombros hacia atrás, para saber si hay trafico o no. Esto ayudara a evaluar la circulación y estar a salvo.
- **NO DESHIDRATARSE:** En los trayectos mayores a 90 minutos, ocuparse de reponer el agua que el cuerpo pierde con tanta actividad. Tomar un sorbo de agua cada 15 minutos, sin esperar a tener sed. El agua también puede suplirse con bebidas especialmente enriquecidas con sales y minerales para deportistas.

**LA COMIDA:** la banana es uno de los alimentos más recomendados para el recorrido en bicicleta. Rica en potasio, es fácil de comer. La pera y la manzana son otras variantes que también aportan minerales, agua y carbohidratos. Componentes que, habitualmente, se pierden al hacer tanto ejercicio físico.

## PREVENCION PARA VEHICULOS EN GENERAL

RESPETE EN TODO MOMENTO LAS NORMAS DE TRANSITO VIGENTES.

CUENTE CON HABILITACION ACORDE AL VEHICULO QUE CONDUCE.

AL MANEJAR ADOPTA UNA CONDUCTA SEGURA, CONCÉNTRASE, EVITE DISTRACCIONES.

RESPETE LOS LIMITES DE VELOCIDAD.

MANTENGA SU VEHICULO EN BUENAS CONDICIONES.

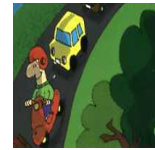
UTILICE SIEMPRE EL CINTURON DE SEGURIDAD.

LEA, ANALICE Y RESPETE LAS INDICACIONES DE CADA UNA DE LAS SEÑALES DE TRANSITO QUE SE ENCUENTRA UBICADAS EN LA VIA PUBLICA.

## PREVENCION PARA CONDUCTORES DE BICICLETAS

### Para el ciclista:

- \* ANTES DE CAMBIAR DE DIRECCIÓN HAGA LAS RESPECTIVAS INDICACIONES.
- \* CIRCULE POR LA DERECHA, CERCA DEL CORDÓN. SI SON VARIOS CICLISTAS, DEBEN HACERLO UNO DETRÁS DEL OTRO
- \* NO LLEVE BULTOS QUE IMPIDAN VER O TOMAR EL MANUBRIO CON LAS DOS MANOS.
- \* AL CIRCULAR DE NOCHE DEBEN LLEVAR UNA LUZ BLANCA ADELANTE Y UNA ROJA DETRÁS. UTILICE TAMBIÉN MATERIALES REFLECTANTES.
- \* NO SE TOMA DE OTRO VEHÍCULO PARA SER REMOLCADO.
- \* CONDUZCA SIEMPRE EN LÍNEA RECTA, NO HAGA MANIOBRAS BRUSCAS.
- \* SI TIENE QUE ADELANTAR A OTRO EVITE CORRER RIESGOS.
- \* CRUCE LAS VÍAS FÉRREAS CON PRECAUCIÓN.
- \* CONSERVE EN BUENAS CONDICIONES LOS FRENOS, LAS LUCES Y TODO ELEMENTO MECÁNICO DE LA BICICLETA.



## Recuerde...

### Verifique que su bicicleta tenga:

- LUZ DELANTERA
- OJO DE GATO EN LA PARTE TRASERA
- MATERIAL REFLECTANTE EN LOS BORDES ANTERIORES Y POSTERIORES DE LOS PEDALES.
- NO TRASPORTE BULTOS QUE DIFICULTE SU VISION O MANEJO

**TENGA SIEMPRE PRESENTE QUE EL VEHICULO QUE UD. ESTA UTILIZANDO NO ES UN VEHICULO MÁS; SINO QUE ES EL VEHICULO MÁS VULNERABLE DE TODOS LOS QUE CIRCULAN POR LA VIA PUBLICA.**



**ATIHST**

**CONSULTORA**

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN  
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

3644-359809 3644-621547

3644-359792

WWW.ATIHST.COM.AR

ADMINISTRADOR@ATIHST.COM.AR

