



Pedaleando al trabajo

Cada vez son más personas las que se animan a ir en bicicleta al trabajo, ya que es un ejercicio sano que a su vez, es ecológico, evita los atascos, ahorra dinero e incluso tiempo pero debe saberse que hay medidas de seguridad que se deben tomar ya que no existe carril bici en determinadas vías, por lo que los ciclistas deben compartir la calzada, aumentando las posibilidades de sufrir algún tipo de accidente.



Estos son alguno de los **consejos** que se les da a los ciclistas para prevenir accidentes:

-Conducción consciente: conduce con precaución y siempre pendiente del resto de usuarios de la vía. Evita exponerte, recuerda que tu cuerpo es la carrocería.

-Accesorios: usa casco protector y elementos reflectantes, sobre todo en la noche y cuando las condiciones de iluminación no sean suficientes.

-Carril Bici: siempre que puedas utiliza el carril bici. Son rutas más seguras que disminuyen los riesgos de

accidente.

- Conducción: presta máxima atención a la circulación y no intentes maniobras arriesgadas.

- Cargas y pasajeros: no transportes pasajeros o cargas, salvo las necesarias en accesorios habilitados para transportarlos.

- Normas legales: la ley establece que la bicicleta también es un vehículo, por lo tanto, el ciclista debe respetar las normativas vigentes transitando por la calle y por el carril derecho o por el arcén cuando sea preciso. Además, no está permitido el uso de bicicletas en autopistas.

- Superficies peligrosas: evita el pavimento resbaladizo o embarrado que pueden hacerte perder el control de la bicicleta provocando accidentes.

- **Vehículos estacionados:** ten precaución con los automóviles estacionados al pasar por el lado de ellos, alguien puede abrir una puerta y provocar un accidente.
- **Sin auriculares:** nunca conduzcas escuchando música o hablando por teléfono. Un ciclista debe estar atento a los ruidos de la ciudad y los aparatos eléctricos bloquean este sentido.



Por último, una serie de consejos prácticos a la hora de ir de casa al trabajo.

- Recuerda que los guardabarros sirven para evitar manchas de barro en los pantalones durante el invierno y los guardacadenas evitarán ensuciarlos con grasa de la cadena.
- Programa cada salida para poder pedalear con calma.
- Usa calzado que tenga buen agarre para que no se te resbalen los pedales. Preferentemente unas deportivas y al llegar al trabajo, cámbiatelos.
- Utiliza ropa reflectante cuando pedalees y cámbiatela al llegar al trabajo.
- Asegura la mochila o cartera en el accesorio de transporte para evitar desestabilizaciones en la conducción.