











<p>El uso de la bicicleta está en auge y en ascenso, debido a cosas como su accesibilidad de precio, facilidad de manejo, bajos costos de mantenimiento y papeleo y los aportes a la salud y el medio ambiente.</p> <p>Debido a que, igual que la motocicleta, este vehículo no cuenta con una estructura que proteja al ciclista en caso de algún choque, es importante saber cómo hacer uso correcto de la bicicleta si se usa como medio de transporte diario en la ciudad.</p> 	<p>Elementos de seguridad</p> <p>Luces: Es recomendable instalar una luz blanca en la parte delantera de la bicicleta y una luz roja en la parte trasera, así se puede ver el camino y hacer que los demás usuarios vean la cicla.</p>  <p>Casco y chaleco reflectivo: El primer elemento protege la cabeza, es vital que se tenga puesto y bien sujetado durante la conducción y el segundo elemento hace que no solo la bicicleta sea visible sino también el ciclista.</p> 	<p>Recomendaciones</p> <p>Es importante no distraerse manipulando el celular o con la música, igual que otro vehículo, el conductor debe estar concentrado en el camino y con las manos en el volante (en este caso el manubrio).</p>  <p>La bicicleta es un vehículo unipersonal, no es recomendable llevar “pasajeros” por delante o detrás del ciclista ya que puede perder el centro de gravedad (o equilibrio) y caer.</p>	<p>Cuando se va a transitar...</p> <p>Hacerlo por la ciclorruta con una velocidad adecuada. Si se realizan adelantamiento en esta vía, asegurarse que tenga espacio y visibilidad suficiente para hacerlo.</p> <p>En caso de que no haya una ciclorruta, se debe señalar (estirando el brazo) que se va a incorporar al tránsito y hacerlo cuando le cedan el paso o vea que puede incorporarse. La señalización con las manos también aplica para cuando deba girar.</p> 
<p>El uso de la bicicleta está en auge y en ascenso, debido a cosas como su accesibilidad de precio, facilidad de manejo, bajos costos de mantenimiento y papeleo y los aportes a la salud y el medio ambiente.</p> <p>Debido a que, igual que la motocicleta, este vehículo no cuenta con una estructura que proteja al ciclista en caso de algún choque, es importante saber cómo hacer uso correcto de la bicicleta si se usa como medio de transporte diario en la ciudad.</p> 	<p>Elementos de seguridad</p> <p>Luces: Es recomendable instalar una luz blanca en la parte delantera de la bicicleta y una luz roja en la parte trasera, así se puede ver el camino y hacer que los demás usuarios vean la cicla.</p>  <p>Casco y chaleco reflectivo: El primer elemento protege la cabeza, es vital que se tenga puesto y bien sujetado durante la conducción y el segundo elemento hace que no solo la bicicleta sea visible sino también el ciclista.</p> 	<p>Recomendaciones</p> <p>Es importante no distraerse manipulando el celular o con la música, igual que otro vehículo, el conductor debe estar concentrado en el camino y con las manos en el volante (en este caso el manubrio).</p>  <p>La bicicleta es un vehículo unipersonal, no es recomendable llevar “pasajeros” por delante o detrás del ciclista ya que puede perder el centro de gravedad (o equilibrio) y caer.</p>	<p>Cuando se va a transitar...</p> <p>Hacerlo por la ciclorruta con una velocidad adecuada. Si se realizan adelantamiento en esta vía, asegurarse que tenga espacio y visibilidad suficiente para hacerlo.</p> <p>En caso de que no haya una ciclorruta, se debe señalar (estirando el brazo) que se va a incorporar al tránsito y hacerlo cuando le cedan el paso o vea que puede incorporarse. La señalización con las manos también aplica para cuando deba girar.</p> 

Se debe transitar por el carril derecho y a una distancia recomendable no menor a 1,5 metros de un vehículo automotor.

Si va en grupo lo recomendable es que transiten uno detrás del otro.



Igualmente, para adelantar a un vehículo automotor se debe conservar la misma distancia (1,5 m) y asegurarse que cuente con espacio y visibilidad suficiente para realizar esta maniobra, señalizando nuevamente con el brazo estirado.

Otros consejos

No ingerir licor antes de conducir:



Los efectos del alcohol producen alteraciones a nivel perceptivo, de atención y psicomotricidad además de que combinar alcohol con actividad física puede producir rápidamente fatiga, fallas en el sistema respiratorio e incluso un paro cardio-respiratorio, en vez de contribuir a la salud lo que haría sería perjudicarla.

Chequeo y mantenimiento: Igual que los otros vehículos, mirar el estado de la

bicicleta puede prevenir que el ciclista se lleve sorpresas durante el recorrido, aspectos como:

La presión de las llantas;

los frenos y

el manubrio

Son vitales para que la bicicleta funcione correctamente.

Programe también un “mantenimiento preventivo” cada 3 o 4 meses, así garantizará aún más que su vehículo está en óptimas condiciones.



No uso moto ni carro, ando en bici con seguridad para que el viaje no me salga caro



Se debe transitar por el carril derecho y a una distancia recomendable no menor a 1,5 metros de un vehículo automotor.

Si va en grupo lo recomendable es que transiten uno detrás del otro.



Igualmente, para adelantar a un vehículo automotor se debe conservar la misma distancia (1,5 m) y asegurarse que cuente con espacio y visibilidad suficiente para realizar esta maniobra, señalizando nuevamente con el brazo estirado.

Otros consejos

No ingerir licor antes de conducir:



Los efectos del alcohol producen alteraciones a nivel perceptivo, de atención y psicomotricidad además de que combinar alcohol con actividad física puede producir rápidamente fatiga, fallas en el sistema respiratorio e incluso un paro cardio-respiratorio, en vez de contribuir a la salud lo que haría sería perjudicarla.

Chequeo y mantenimiento: Igual que los otros vehículos, mirar el estado de la

bicicleta puede prevenir que el ciclista se lleve sorpresas durante el recorrido, aspectos como:

La presión de las llantas;

los frenos y

el manubrio

Son vitales para que la bicicleta funcione correctamente.

Programe también un “mantenimiento preventivo” cada 3 o 4 meses, así garantizará aún más que su vehículo está en óptimas condiciones.



No uso moto ni carro, ando en bici con seguridad para que el viaje no me salga caro

