



---

La **mejor alternativa** en movilidad social

# BICI AL COLE

ENTREGA DE 100 CASCOS PARA BICICLETAS A COLEGIOS DE LA LOCALIDAD

**OBJETIVO:** REFORZAR TEMAS EN SEGURIDAD VIAL E INCENTIVAR EL USO DE LA BICI

**ACTIVIDAD:** CHARLA DE SEGURIDAD VIAL Y ENTREGA DE CASCOS

**PARTICIPACIÓN DE:** DIRECTIVOS CABLEMOVIL Y SECRETARIA DE MOVILIDAD



# CABLE FEST: BICI-PASEO

PASEO POR QUIBA EN BICICLETA

**FECHA:** 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

**DISTANCIA:** APROXIMADAMENTE 12 KM

**OBJETIVO:** REFORZAR TEMAS EN SEGURIDAD VIAL E INCENTIVAR EL USO DE LA BICI  
RECORDAR LOS BENEFICIOS DE LA BICI PARA LA SALUD Y AL MEDIO AMBIENTE.

**ACTIVIDAD:** PASEO EN BICICLETA, RECONOCIMIENTO DE LA BICICLETA, CALENTAMIENTO Y ENTRENAMIENTO.

**PARTICIPACIÓN DE:** DIRECTIVOS, PERSONAL OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO, MECÁNICO, FISIOTERAPEUTA, TÉCNICO EN ATENCIÓN PREHOSPITALARIA, PRACTICANTES FISIOTERAPEUTAS.



# BICI-PASEO

**1. ENTRENAMIENTO:** El entrenamiento se llevo a cabo durante cuatro semanas, donde se realizaban estiramientos, reconocimiento de la bicicleta, hábitos saludables como hidratación y nutrición.

**2. VALORACIÓN FISIOCINETICA:** Realizada por el fisioterapeuta de Cablemóvil

**3. ALISTAMIENTO:** Epps necesarios para la actividad, tipo de cicla, mantenimiento e inspección de cicla por un experto

**4. SECRETARIA DE MOVILIDAD:** Capacitación y registro de cicla.

**5. PRACTICA EN SIMULADOR:** Medir la resistencia en un simulador con las condiciones más parecidas a la ruta y el terreno.

\*PRÓXIMA JORNADA\*  
DE REGISTRO EN VÍA

REGISTRO BICI BOGOTÁ

Conoce toda la información en:  
[registrobicibogota.movilidadbogota.gov.co](https://registrobicibogota.movilidadbogota.gov.co)

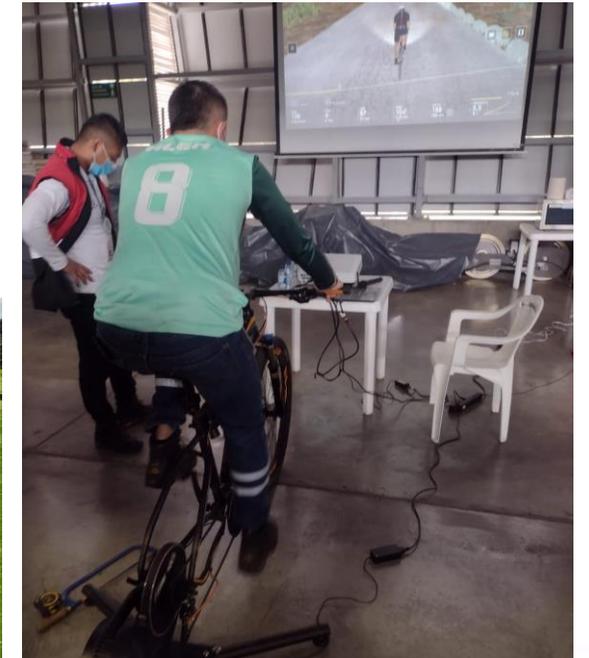
MIÉRCOLES 22 DE SEPTIEMBRE

LUGAR  
PORTAL TUNAL TRANSMICABLE

HORA 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

TEN EN CUENTA QUE DEBES REALIZAR EL REGISTRO PREVIO EN EL SIGUIENTE LINK:  
[HTTPS://REGISTROBICIBOGOTA.MOVILIDADBOGOTA.GOV.CO/#/](https://registrobicibogota.movilidadbogota.gov.co/#/)

SECRETARIA DE MOVILIDAD BOGOTÁ



# ¡Dile **SÍ** a la !

Montar bici te brinda muchos beneficios:



Diviértete de manera segura:

#BiciSegura #AirePuro

- Utiliza casco, gafas, guantes y chaleco reflectivo.
- Evita el uso de audífonos y celular.
- Respetas las señales de tránsito.
- Modera tu velocidad.
- Revisa el estado de tu bici.
- Transita por los bicarriles.
- Enciende las luces frontales y traseras durante la noche.
- Señaliza con tus manos la maniobra que realices.

## Seguridad vial

Te invitamos a la jornada de sensibilización vial, conoce algunos tips para movilizarte seguro.

Temas:

- Registro de bicicletas.
- Seguridad vial.
- Inspección mecánica de bicicletas.
- Simulador.



Lugar de encuentro:  
Parking Tunal.



Fecha: miércoles 22  
de septiembre.



Hora: desde las 8:00 a.m



# BICI-PASEO

**6. AL INICIO DEL BICI-PASEO:** inspección de la cicla, charla de seguridad, consumo de producto energético (bocadillo), estiramiento y calentamiento, entrega de cuellero a los participantes.

**7. DURANTE EL BICI-PASEO:** Acompañamiento del mecánico, hidratación



# BICI-PASEO

**8. AL FINALIZAR EL BICI-PASEO:** Premiación a los participantes, entrega de tips y beneficios de usar bici, refrigerio, charla de seguridad vial



