

5 maneras inteligentes de **Disfrutar de paseos en bicicleta de forma segura**

Andar en bicicleta es divertido y una manera muy saludable de llegar a la escuela, el trabajo o algún lugar de esparcimiento. Siempre que salga a andar en bicicleta, la seguridad debe ser su prioridad. He aquí cinco aspectos muy importantes que debe verificar antes de salir a cualquier camino en bicicleta. Algunos de estos consejos se tienen que verificar una vez por temporada, otros cada vez que ande en bicicleta.

1. Verifique lo esencial: aire, frenos y cadena.

Las bicicletas necesitan “afinación” por lo menos una vez al año; esto es muy importante para cerciorarse que su bicicleta está en condiciones de soportar el camino (o sendero). Puede llevar su bicicleta a un taller de servicio confiable, o puede aprender a hacerlo usted mismo en algún sitio de enseñanza. Antes de salir a su paseo, verifique rápidamente el aire, los frenos y la cadena – nunca está de más, especialmente si su bicicleta ya tiene sus años o si va a andar en terrero sucio. Verifique que las llantas estén infladas, que los frenos estén limpios, que la cadena esté libre de obstáculos y pueda girar sin problemas.

2. Verifique la altura del asiento.

Cuando la altura del asiento de la bicicleta no es adecuada a su cuerpo, puede resultar incómodo y peligroso. ¿Cómo saber si la altura del asiento es adecuada? Siéntese en la bicicleta mientras está detenida, cerciórese de que solamente las puntas de sus pies toquen el piso en ambos lados de la bicicleta. Además, verifique que los manubrios también estén a una altura cómoda.

3. Verifique que el casco le quede bien.

Ponerse un casco para salir a andar en bicicleta es tan importante como abrocharse el cinturón de seguridad en un automóvil. En Carolina del Norte la ley establece que cualquier persona menor de 16 años de edad debe llevar puesto un casco mientras anda en bicicleta. Desafortunadamente, muchas personas llevan puestos cascos que no les quedan bien; un casco que no queda bien no puede proteger la cabeza en caso de una accidente. Existen muchas maneras de comprobar si el casco le queda bien, vaya a un taller de bicicletas o a un sitio de enseñanza sobre el uso de bicicletas; o bien, lea las instrucciones en este sitio:
www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/bike/easystepsweb.



4. Verifique el calzado y la ropa.

Andar en bicicleta con sandalias, tacones altos o zapatos de vestir suaves nunca es buena idea. Póngase calzado de suela plana y buen ajuste, evite calzado con partes colgantes o que pudieran atorarse en la cadena o en los rayos de la bicicleta; utilice elásticos o sujetadores que sostengan pantalones largos o faldas. Las luces, prendas o mochilas reflectoras son accesorios muy importantes, especialmente cuando no hay buena iluminación.

5. Verifique el tránsito vehicular constantemente.

Si va a andar en bicicleta, es preciso que conozca el reglamento para los caminos; existen reglas tanto para ciclistas como para conductores de vehículos y usted debe conocer ambas. Es importante tener sentido común cuando vaya en bicicleta por las calles o veredas, fíjese una o dos veces en todo momento y también ponga atención a los movimientos de los conductores de vehículos. Muchas comunidades cuentan con rodeos para bicicletas, clases o enseñanza para que los niños aprendan a andar con seguridad en bicicleta.