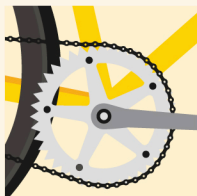


# EN BUENAS CONDICIONES



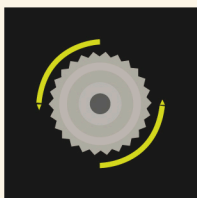
## Cadena

La cadena debe estar bien lubricada, y tensa. Esto va a facilitar la velocidad y reacción del vehículo. Es importante no dejar la bici a la lluvia porque la cadena se oxida rápidamente con la humedad.



## Aire

La presión de los neumáticos incide directamente en el esfuerzo que debe hacer el ciclista para desplazarse: cuanto más inflados estén los neumáticos, más "liviana" resultará la bici. La presión recomendada varía de acuerdo al peso del conductor, al tamaño del vehículo, y a la carga que eventualmente transporte, con lo cual no hay una medida estándar que aplique a todos los casos. Recordá que todos los días la bici pierde un poco de aire, por eso el control debe ser frecuente.

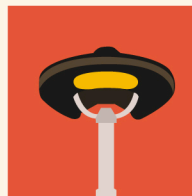


## Ajustes

Es fundamental que todas las partes de la bici estén bien sujetas:

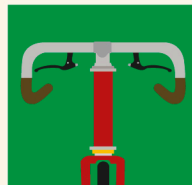
- Las ruedas, sobre todo, deben estar perfectamente ajustadas al cuadro para tener un buen control de la dirección, y evitar accidentes.
- Nada debe estar "flojo": controlá que el canasto y portaequipaje no se muevan.
- El asiento debe estar perfectamente derecho en la dirección del cuadro, y debe regularse según la altura del conductor: el ciclista debe poder estirar completamente las piernas cuando pedalea. Si no logra hacerlo, es necesario subir un poco más la posición del asiento.

**Si notás que la bici funciona mal o tiene alguna falla, y no reconocés el problema, lo recomendable es llevarla a una bicicletería.**



## Señalización

Es importante mantener en perfecto estado los elementos reflectantes, para poder ser visto fácilmente por los demás conductores. Conservá sanos y siempre limpios los "ojos de gato": blanco adelante y rojo detrás. Además, se recomienda colocar reflectantes en los rayos de ambas ruedas y en los pedales (blancos, rojos o amarillos).



## Frenos

### **Dos maneras rápidas de controlar los frenos:**

- Presionar las palancas durante unos segundos y soltarlas. Éstas deben regresar rápidamente a su posición original. Si tardan en hacerlo, hay que revisar el sistema porque algo está fallando.
- Presionar una de las palancas y ver la reacción de la rueda: debe detenerse casi instantáneamente por acción del freno. De lo contrario, es necesario ajustar los cables.

Generalmente, la palanca derecha frena la rueda trasera, y la izquierda, la delantera. Pero si sos zurdo, es recomendable invertir las posiciones para que puedas frenar la rueda trasera con tu mano hábil. Ambos frenos son importantes, pero es necesario que el trasero esté perfectamente controlado, porque es imprescindible para detener rápidamente el vehículo.



## ¡Importante!

La inclinación de las palancas de freno debe ser cómoda. No deben estar paralelas al suelo, sino que deben seguir la línea del brazo cuando estás sentando sobre la bici, ya que tus muñecas seguirán la posición natural de tus brazos.