

Un Trayecto Seguro

Y CONFORTABLE

Pedalear es un placer!

Usá la ropa adecuada

Es posible seguir usando la bici como medio de transporte, aún en invierno y en verano, siempre que tomemos las medidas necesarias.

•**Si hace frío:** es recomendable usar “capas de ropa”, de manera que puedas ir sacándote prendas a medida que entrás en calor, y luego volver a abrigarte cuando termina el trayecto, o se pone un poco más fresco. Lo principal es evitar la combinación sudor+frío, porque es muy malo para la salud.

•**Si hace calor:** tratá de usar ropas claras y livianas. Es importante que lleves un mini-set de higiene e hidratación: una toalla pequeña, un desodorante, agua, y lo que consideres necesario para llegar al trabajo o al lugar que sea, sin rastros de sudor o cansancio.



De compras!

La bicicleta puede resistir cargas muy elevadas si el peso se distribuye. Cuando la carga es muy pesada, no uses el canastito delantero, sino alforjas con peso nivelado para poder mantener el equilibrio. Otra opción es colocar las bolsas en el manubrio, con el peso repartido, pero siempre con cuidado de que no toquen la rueda.



Cómo transportar a los chicos

Desde las primeras semanas de nacimiento, mediante un arnés atado al pecho del ciclista, los bebés pueden ser transportados en la bici. Tenés que cuidarte de mantener una posición erguida durante el pedaleo, para no incomodar al bebé.

Cuando el niño tiene la capacidad de sentarse por cuenta propia y mantiene erguida la cabeza (al año de edad), puede viajar en un asiento colocado en la parte trasera de la bicicleta. El asiento deberá tener un cinturón para asegurar al niño tanto de la cintura como de los hombros. El respaldo del asiento debe proteger la cabeza y las piernas, para evitar el contacto con la rueda.

