

IX DÍA ESCOLAR DE LA BICICLETA

1. Indumentaria y equipo
2. Conducción – Circulación
3. Avituallamiento



1. INDUMENTARIA Y EQUIPO

En primer lugar, debemos hablar de seguridad y es obligatorio hablar del **casco**: siempre que circulemos en bicicleta es muy aconsejable su uso. Debemos contar con un casco de nuestra talla, que podamos ajustar bien y no se mueva durante el recorrido.

La bicicleta ha de estar en buen estado de funcionamiento, por lo que días antes de la actividad nos aseguraremos de que las **ruedas** están suficientemente infladas, de que está bien engrasada y de que los frenos funcionan correctamente.



Las **prendas** que vistamos han de ser cortas o ceñidas, así evitaremos que un pantalón demasiado amplio pueda enredarse con la cadena al pedalear, o que una sudadera pueda impedirnos o dificultarnos los giros. Queda totalmente desaconsejado anudarse la sudadera a la cintura cuando circulemos en bicicleta, pues podría enredarse en la rueda trasera y provocar una caída o rozar con ésta y estropearse.



El **calzado** ha de ser el adecuado también, evitando aquel que tenga suelas deslizantes y cordones largos, porque también podrían enredarse en la cadena. Utilizaremos preferiblemente calzado con velcro o con cordones cortos.

Queda totalmente prohibido el uso de auriculares durante la circulación en bicicleta pues impiden que escuchemos lo que sucede a nuestro alrededor.

2. CONDUCCIÓN – CIRCULACIÓN

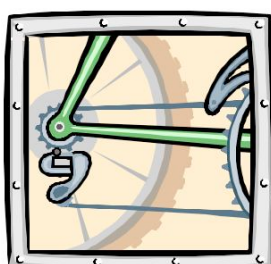


Es muy diferente circular en solitario a hacerlo **en grupo**. Cuando circulamos en grupo o en gran grupo, como es el caso de nuestra actividad, debemos anticipar nuestras acciones a nuestros compañeros de recorrido, advirtiéndolos de nuestras intenciones para no sorprender a nadie y provocar una caída. Por eso, siempre que sea posible, advertiremos de nuestro propósito a nuestros compañeros de ruta con antelación mediante movimientos con el brazo izquierdo. Evitaremos frenar repentinamente y si tenemos que detenernos, lo haremos siempre apartándonos a un lado para no entorpecer la marcha de los que nos siguen.

Nuestra **velocidad** de marcha será la **adecuada**, adaptándola al desplazamiento del grupo y manteniendo una distancia suficiente con los compañeros de delante: no se trata de un recorrido de competición ni de exhibición y quedan prohibidos los acelerones, los zigzagues o las piruetas.



Si nuestra bicicleta dispone de **cambios** y teniendo en cuenta que se trata de un recorrido a marcha de paseo, la relación engranada será una que nos permita circular sin recurrir a cambios continuos; una relación de plato número 2 y piñón número 3 o 4 nos puede permitir una circulación cómoda durante todo el recorrido.





3. AVITUALLAMIENTO

Es conveniente que llevemos un **bocadillo y agua** para comer en el descanso de la ruta y lo más aconsejable es llevarlo en una **pequeña mochila que podamos ajustar bien a la espalda**, para evitar que se mueva durante la marcha. También podemos llevar el **bidón de agua** lleno en el porta-bidones de la bicicleta. No es aconsejable llevar bolsas colgadas del manillar ni botellas en una mano mientras manejamos la bicicleta con la otra o bolsas cruzadas en "bandolera", porque dificultarán nuestros movimientos y nos pueden hacer caer.

En la parada de avituallamiento se ofrecerá fruta y agua para los participantes.



Si ponemos en práctica todos estos consejos, seguro que disfrutamos de una jornada cicloturista muy agradable.