8 Pericias Básicas

para usar la bici como modo de transporte

Autoevaluación

1

Capacidad de voltear hacia atrás sobre el hombro izquierdo, sin perder el equilibrio ni la trayectoria recta.

Aprender a mirar periféricamente volteando sobre tu hombro te permitirá circular en la calle con comodidad, responsabilidad y seguridad. Practica esta pericia en un entorno en donde te sientas seguro.

2

Frenar súbitamente sin perder la verticalidad de la bici y sin salir disparado de la bici.

Pedalea a una alta velocidad y practica el frenado, hasta que logres hacerlo sin perder el control. Es importante frenar con los dos frenos de una forma suave y pareja.

3

Sortear obstáculos sin perder el control de la bici.

Importante para evitar baches, basura, coladeras y otros obstáculos presentes en las calles. El ciclista debe ser capaz de modificar su trayectoria sin caerse. Practica a maniobrar en zigzag entre objetos sin tocarlos, hasta que logres evadirlos sin perder el equilibrio.

4

Circular a baja velocidad sin perder el equilibrio.

Básico para circular en la ciudad, cruzar avenidas o circular en grupo. Intenta ir lo más lento posible sin bajar los pies de los pedales, frenando lentamente y sin perder el equilibrio, hasta lograrlo.

5 Soltar al menos una mano del manubrio sin zigzaguear ni perder el equilibrio.

Importante para señalizar y hacer previsible su trayectoria, sin ponerse en peligro. También para rascarse la nariz, recogerse el pelo o el asa de la bolsa sin comprometer tu trayectoria. Practica a soltar el manubrio en entornos seguros, hasta que lo logres sin perder el control de la bici.

+ Info **Manual del Ciclista Urbano**
http://bicitekas.org/manual-del-ciclista-urbano-de-la-ciudad-de-mexico/

6 Saber conducir de noche o con poca iluminación.

Importante porque la visibilidad disminuye por la noche, con lluvia o viento, tanto para automovilistas como para ciclistas. En túneles y algunas calles hay todavía poca iluminación. Recuerda practicar esta pericia en un entorno sin autos.

+ Info
Cartilla de derechos y obligaciones de los ciclistas:
http://bicitekas.org/nueva-cartilla-de-derechos-y-obligaciones-de-los-ciclistas-urbanos/

7 Saber mantener el equilibrio, la trayectoria y la serenidad ante ruidos fuertes.

Importante para cruces difíciles, pasos a desnivel y puentes, así como ante conductores agresivos. Respirar profundamente y hacer contacto visual con los conductores que viajan al lado suele ser efectivo.

8 Controlar la bici sobre lodo, arena, grava, aceite, basura, y otras superficies resbaladizas.

Importante pues estos eventos pueden ocurrir en las calles y son difíciles de prevenir. Práctica en entornos seguros, para que aprendas a controlar la bici ante resbalones. Frenar súbitamente es lo primero que suele hacerse, pero no es recomendable.

La práctica hace al maestro. NO te desanimes si te caes: levántate e intenta de nuevo.

Si dominas más de 5 pericias, ¡Felicidades!
Practica hasta que domines las que te faltan.

Si solo cuentas con 4 pericias
Extrema precauciones y practica en calles de tráfico lento.

Si dominas menos de 3 pericias
Aún no estás listo para circular junto a los automotores. Practica hasta dominar al menos 4 pericias básicas.

Sé cortés, ejerce tu derecho a la movilidad y a la ciudad de forma responsable.

¡Con tu participación nuestras ciudades serán mejores lugares para pedalear!

RETO 22Días SinGasolina

#Reto22Dias

bicitekas

Chihuahua En Bicicleta

CADENA CONSEJO CICLISTA POBLANO

vixi escuela

creative commons

Diseño e Ilustración:
Ezequiel Terán
ezequielteran@gmail.com