

Bici Crítica

Os animamos a sumarnos todos los primeros viernes de mes a esta **Iniciativa mundial**, la bici- crítica para demostrar que las bicis sí tienen un sitio en alta ciudad y para despertar a nuestros políticos "y exigirles nuestro derecho a poder disfrutar de nuestra ciudad y hacerla más habitable.

Si te gusta pedalear y estas harto de los malos humos.

Si quieres tener derechos a circular en bici por un espacio vial seguros.

Si tienes ideas al respecto y quieres compartirlas.

Si nunca has probado y alguien te presta una bici.

"Disfruta reivindicando uso de la bici, dándote un paseo por Logroño con otros bicicleta@s.cada.primer.viernes.de.mes.a.las.20.00.horas.en.la.plaza.del.mercado

MUEVETE EN BICI



Por Logroño

Ventajas de circular en Bici

La bicicleta

Es un **medio de transporte ecológico**, con nulas emisiones de contaminante o de ruido a la atmósfera, que contribuye a mejorar notablemente la calidad del medio ambiente en nuestras ciudades, tan castigadas por el predominio del vehículo privado motorizado.

La bicicleta es un **medio de transporte eficaz** que transporta en tiempos competitivos con respecto a los demás medios de transporte, en especial en los desplazamientos cortos. La facilidad de aparcamiento de la bici también contribuye a que llegues antes.

Defender el uso de la bicicleta es luchar por una ciudad más habitable y es buscar una forma de movilidad más sostenible.

La bicicleta es un **medio de transporte saludable**, pues el ejercicio constante y moderado que implica su uso mejora tu estado de salud en cualquier época de año y reduce sustancialmente el riesgo de padecer una larga serie enfermedades, en especial las relacionadas con la vida sedentaria.



ECOLOGISTAS
LA RIOJA
EN ACCIÓN
Larioja@ecologistasenaccion.org

labiciesdivertida@yaho.es




Fundación
cajarioja

QUE EL MAL TIEMPO NO TE PARE

Consejos para usar la bicicleta con cualquier condición meteorológica


EL CALOR

 Si hace mucho calor, circula despacio (a unos 10 km/h) evitando hacer esfuerzos importantes. Si tienes que subir una cuesta utiliza el plato pequeño y un piñón grande, evita ponerte de pie sobre los pedales.

Utiliza ropa ancha y una gorra para protegerte del sol.

Lleva siempre un botellín con agua.


EL FRÍO

 Lleva siempre contigo un impermeable plegado en una bolsita. Es imprescindible si empieza a llover o refresca al caer la tarde. Si hace mucho frío, abrígate. Utiliza guantes y gorro, y un abrigo de cremallera para que puedas abrirlo en caso de que empieces a pasar calor.

Si el frío no es muy intenso, es preferible utilizar un chaleco que un abrigo con mangas. Lo importante es llevar el tronco caliente, no importa si se te enfrían los brazos.

Si tienes que abrigarte por la mañana, es recomendable llevar una mochila vacía. Es habitual que por la mañana haga mucho frío y necesites abrigarte, y por la tarde te sobre todo el abrigo que llevas. Utiliza la mochila para meter el abrigo y que no te moleste a la vuelta.

LA LLUVIA

 Si no llevas impermeable, procura ir deprisa para llegar cuanto antes, el ejercicio evitará que te enfríes. En cuanto llegues te secarás en seguida.


Por el contrario, si llevas impermeable, procura no ir deprisa y trata de pasar un poco de frío para no sudar. El impermeable no deja salir al sudor, todo lo que sudas te irá mojando poco a poco desde adentro... y puedes acabar empapado.

Procura alejarte de los coches para evitar que te salpiquen con los charcos.

Utiliza una bicicleta con guardabarros. Los guardabarros son muy útiles, evitan que te salpique el barrillo que hay en el suelo y que levantan las ruedas. Sobre todo, ayudan a que no se te manchen ni las piernas ni la espalda. .

Mucho cuidado con pasos de cebra, zonas empedradas y chapas metálicas. Cuando se mojan son MUY resbaladizas. Ten mucho cuidado cuando pases por un sitio de estos.


EL VIENTO

 El viento es uno de los mayores enemigos del ciclista. Si sopla de costado y a rachas puede ser muy peligroso, sobre todo en carretera. Un golpe de viento puede desplazarte bruscamente hacia un lado y puede provocarte una caída o un atropello. Ten mucho cuidado.

En carretera, guarda una distancia de seguridad lateral de al menos 1 metro con los coches y con la cuneta.

Circula despacio. Si el viento te empuja, usa los frenos.

LA NIEVE Y EL HIELO

 Con nieve o hielo la adherencia del neumático se reduce mucho, puedes sufrir un resbalón y una caída con mucha facilidad. Mucha atención a pasos de cebra, zonas empedradas y chapas metálicas.

Baja el sillín para llegar con facilidad con los dos pies al suelo, puede salvarte de alguna caída.

Evita a toda costa las zonas de nieve pisada, son muy resbaladizas. Circula preferentemente por aquellas zonas donde otros vehículos hayan deshecho la nieve.

Cuando hiele, evita a toda costa pasar sobre los charcos. Si están helados te resbalarás. Si tienes que cruzar un charco grande, crúzalo apoyando ambos pies en el suelo.

