



CONSEJOS PARA UNA BUENA CONDUCCIÓN: ESTADO DE LA BICICLETA

DISTANCIA ENTRE SILLÍN Y MANILLAR:

Sentados, debemos llegar al manillar sin forzar la espalda consiguiendo una postura ergonómica de todo el cuerpo.

CUADRO:

Observar que el cuadro y los componentes de la bici estén en buen estado.

LOS FRENOS:

Revisar, comprobando que funcionan correctamente. Asegurándonos que el cable esté en buen estado y tenso. Así como el buen estado de las zapatas.

ALTURA CORRECTA:

El sillín elevado al máximo mientras podamos poner los pies en el suelo.
El sillín No debe superar la altura del manillar.

LOS CAMBIOS:

Comprobamos que funcionan bien.

LA HORQUILLA:

Revisar que con el freno delantero accionado y moviendo la bici hacia adelante y hacia atrás, la horquilla o la dirección no tenga holgura.

LA CADENA:

Probamos si la cadena está tensa y bien lubricada.

LAS RUEDAS:

Comprobar la presión y estado de la ruedas.

EL CASCO:

Es obligatorio en menores de 16 años y para todos en trayectos interurbanos

