

DECÁLOGO INDIVIDUAL

Como Scouts el uso de la bicicleta es ideal porque es **SOSTENIBLE** con nuestro entorno y el medio natural, es **SALUDABLE** para quienes la usan y promueve actitudes de **SUPERACIÓN PERSONAL**.

SI VAS A CIRCULAR EN BICICLETA POR CARRETERA O CIUDAD RECUERDA:

- 1. HAZTE VISIBLE:** Lleva siempre prendas reflectantes o de colores llamativos a la vista (si utilizas mochila, en la mochila) y para por la noche catadióptricos (reflectantes de bicicleta) y luces (delantera blanca y trasera roja).
- 2. PROTÉGETE:** Usa siempre el casco y guantes.
- 3. PERMANECE SIEMPRE ALERTA:** Se previsible (para conductores, peatones o senderistas), anticipa (en tus movimientos y a los movimientos de los demás) y respeta todas las normas.
- 4. CUIDA TU BICI:** Revisa que las ruedas estén bien hinchadas, los frenos ajustados, el sistema de cambios y cadena limpia y engrasada. Evita que te la roben con un buen candado (U o pitón) asegurando rueda y cuadro.
- 5. DOMINA TU BICI:** Aprende a manejar tu bici, a frenar en el punto que quieres, a cambiar las marchas con fluidez, subir y bajar cuestas, superar bordillos y baches, pasar por zonas estrechas, montar sentado o de pie, respirar...
- 6. LLEVA ROPA ADECUADA:** No debe de dificultar el movimiento, tiene que ser cómoda. Al ser una actividad física la temperatura corporal se eleva por lo que hay que tenerlo en cuenta tanto al ir montado como al acabar de montar. Además usa pañuelo y crema solar en los meses de más calor.
- 7. ELIGE TU RUTA:** Conoce los lugares por donde quieres circular con tu bici y el tiempo que vas a necesitar, (con mapas, callejeros, experiencia previa) para evitar sorpresas innecesarias.
- 8. CUIDA TU CUERPO:** La bicicleta es exigente y el cuerpo necesita reponer nutrientes. Mantente siempre hidratado (llena el bidón antes de comenzar). Si vas a estar mucho tiempo sobre la bici toma comida (barritas u otros derivados). Y en verano cuídate más.
- 9. RESPETA:** El entorno, las personas, las normas de cada zona y la señalización (urbana o natural).
- 10. DISFRUTA:** La utilices para lo que la utilices trata de disfrutar el tiempo que la uses.



SCOUTS[®]
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España



RECUERDA, EN LA CIUDAD:

- Usar los carriles habilitados para ello (carril bici, carril 30) cuando existan.
- Circula con seguridad (hazte visible y protégete).
- Presta atención y respeta la señalización.
- Circula por las calles con menos tráfico.
- Utiliza la señalización ciclista para que el resto sepa que vas a hacer.
- Circula por el carril derecho.

#BiCiSCOUT 4

RECUERDA, EN LOS ESPACIOS NATURALES:

- Llevar el Kit de reparación.
- Revisar la bici antes de empezar.
- Planifica la ruta.
- Mantente hidratado y nutrido.
- Circula por los caminos que existen.

OTROS CONSEJOS

Altura del sillín: Debe estar más o menos a la altura de tu cadera y debe permitir que la pierna está prácticamente recta cuando esté estirada al pedalear.

Presión de las ruedas: Dependerá del tipo de rueda y sobre todo del peso del ciclista. Lo mejor es ir probando pero te puede servir esta tabla de orientación:

PESO USUARIO/A	RUEDA DELANTERA	RUEDA TRASERA
40 Kg	2,5 bares	3 bares
60 Kg	3 bares	3,5 bares
80 Kg	3,5 bares	4 bares
100 Kg	4 bares	4,5 bares

Tabla de presiones aconsejadas para la bicicleta de montaña.

Pedalada: Usas las marchas para que la pedalada sea siempre la misma y constante, independientemente de si subes una cuesta o la bajas. Pedalear no debe costarte trabajo, debe ser suave para no hacerte daño en las rodillas. Las diferentes marchas de la bici te ayudan a esto.