

# Salida en bicicleta

CONSEJOS BÁSICOS

educa.jccm.es

deportes.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

MUÉVETE EN LA CALLE

#MueveT\_CLM

*Aprovecha la posibilidad de hacer actividad física al aire libre, muévete en la calle, muévete con responsabilidad.*



## SEGURIDAD

Debes ser visible, sobre todo si vas por carretera.  
Respetas las normas de circulación.  
Respetas la distancia de 1,5 m lateral se seguridad.

## ANTES DE SALIR

Prepara el material necesario casco, gafas, guantes, ropa y calzado.  
Revisa tu bicicleta para que esté en perfecto estado.  
Planifica una ruta que sea lo más segura posible y que se adapte a tu nivel físico.  
Informa a familiares y/o amigos del recorrido elegido.  
No olvides llevar un kit básico de herramientas para solventar cualquier avería, teléfono móvil para estar localizable ante cualquier emergencia, algún documento que permita identificarte, algo de dinero en efectivo, agua y comida.

## ADEMÁS... DEBES TENER EN CUENTA

La parte inicial de la salida debe ser suave, con ello conseguirás unas mejores sensaciones y te ayudará a prevenir lesiones.  
Utiliza adecuadamente los cambios de la bicicleta, elige un desarrollo que te resulte cómodo en función del terreno.  
No descuides la alimentación e hidratación.  
Cuando finalices la ruta no te olvides de estirar.