



FOCOS DE PELIGRO



- Circunstancias que son capaces de ocasionar el daño o aumentan la posibilidad.
1. **Casco mal ajustado:** además de no cumplir su función puede dificultarnos los movimientos o incluso causar lesiones.
 2. **Talla de bici incorrecta o mal ajustada:** posturas antinaturales que fomentan el agotamiento muscular y posibles lesiones.
 3. **Cruces y tramos de circulación compartida:** riesgo de atropello o colisión. Si no mantenemos la distancia de seguridad se producen choques, golpes y/o caídas por colisión o alcance.
 4. **Terrenos en mal estado: suelos arenosos, embarrados y charcos.** Probabilidad alta de caída en este tipo de terrenos.
 5. **Ropa no apropiada.** Pantalones demasiado anchos pueden engancharse con los pedales, los platos y la cadena
 6. **Meteorología adversa:** en caso de previsión de lluvia o altas temperaturas extremar las precauciones. Aumento del riesgo de caídas, hipotermia con lluvia y frío; lipotimias o lesiones musculares por deshidratación.



- Ajuste correcto de la bici: altura de la tija, sillín y manillar
- Revisión de sistemas de frenado y transmisión.
- Revisión de presión de neumáticos
- Estiramientos antes y después de la actividad
- Equipación apropiada a la época del año

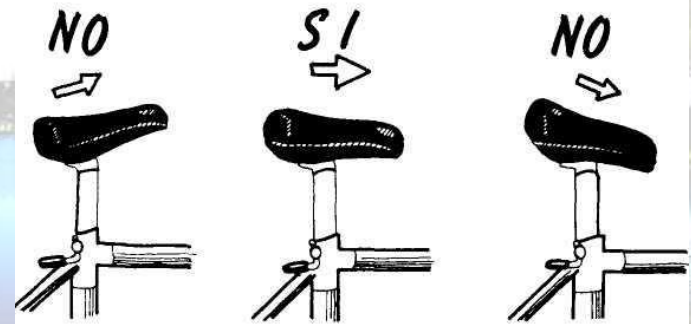
PARA BICICLETA DE MONTAÑA

Talla: Longitud de entrepierna x 0.21 (de esta forma obtienes la talla en pulgadas)

Altura de sillín: Longitud de entrepierna x 0.885 (en cm.)



| | Carretera | Montaña | Paseo 26'' | Paseo 28'' |
|---------|-----------|----------|------------|------------|
| 145-165 | 47-51 | | 42-44 | 43 |
| 160-165 | | 14 | | |
| 165-170 | 51-53 | 16-17 | 45-46 | 47 |
| 170-175 | 53-55 | 17-18 | | |
| 175-180 | 55-57 | 18-19 | 47-48 | 51 |
| 180-185 | 57-59 | 20-21 | | |
| 185-190 | 69-61 | 20-21-22 | 49-51 | 57 |
| 190 | 61 | 22 | | |





COLOCACIÓN CASCO



http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=V_MFn2SHjs4



Para montar bicicleta de forma segura, no basta tener un casco. Es muy importante:



Usar el casco del tamaño adecuado



Que el casco te quede debidamente ajustado



Que cuando montes en bicicleta, siempre uses el casco

PASO 1-Tamaño adecuado

Los cascos vienen en varios tamaños que varían según el fabricante. Mide la circunferencia de tu cabeza para obtener una talla aproximada. Pruébate el casco para asegurarte que te queda debidamente ajustado (o sea, que el casco no se deslice de lado a lado).

Los nuevos cascos traen almohadillas adicionales para ajustar la talla del casco. Combínalas para lograr que te quede cómodo, pero ajustado como es debido.

Si el casco cuenta con un anillo de ajuste tipo universal, ajusta el anillo para que te quede cómodo, pero debidamente ajustado.

COLOCACIÓN CASCO



PASO 2- Posición correcta

El casco debe de ir nivelado sobre tu cabeza y debe cubrir parte de tu frente. Para probar si tienes el casco puesto correctamente, coloca uno o dos dedos sobre tus cejas. Para quedar debidamente protegido, el casco debe tocar tus dedos.



PASO 3- Ajustar la hebilla debajo de la barbilla

Centraliza la hebilla izquierda del broche para que quede debajo de tu barbilla. Puedes ajustar las correas desde la parte de atrás del casco para que la correa de la barbilla sea más larga o corta. Es más fácil ajustar las correas si no tienes puesto el casco.



PASO 4 – Ajustar las correas laterales

Ajusta la corredera en ambas correas laterales para formar una “V” (debajo y enfrente de cada oreja). De ser posible fija la corredera para que no se corra fuera de posición.



PASO 5- Ajustar la correa de la barbilla

Abrocha la correa de la barbilla. Ajusta la correa hasta que el casco te quede debidamente ajustado, de modo que no puedas colocar más de uno o dos dedos entre la correa y tu barbilla.



PASO 6- Ajuste final

A. ¿Te queda bien tu casco?

Abre tu boca lo máximo que puedas... ¡Da un gran bostezo! Deberás sentir cómo el casco presiona sobre tu cabeza. Si no es así, regresa al Paso 5 y ajusta más la correa de la barbilla.

B. ¿Puedes mover tu casco hacia atrás a más de dos dedos sobre tus cejas?

De ser así, desabróchalo, y acorta la correa frontal deslizando la corredera hacia adelante. Abróchalo, ajusta la correa de la barbilla, y pruébalo de nuevo.

C. ¿Puedes mover tu casco hacia adelante de manera que cubra tus ojos?

De ser así, desabróchalo, ajusta la correa de atrás deslizando la corredera hacia atrás en dirección a tu oreja. Abróchalo, y ajusta la correa de la barbilla, y vuelve a probártelo.

D. Desliza el anillo elástico hacia el broche.

Las cuatro correas deben pasar a través del anillo elástico para evitar que éste se corra.