

VEN EN BICI AL TRABAJO

Sabías que...

El 50% de los desplazamientos en coche son trayectos de menos de 5 km.

En bici tardarías 15-20 minutos.

5 MOTIVOS PARA CAMBIAR DE HÁBITOS

LA BICI ES

1

ECONÓMICA

2

ECOLÓGICA

3

RÁPIDA

4

SALUDABLE

5

SEGURA

La bici es uno de los vehículos más seguros para evitar el riesgo de contagio de la COVID-19.

SEGURIDAD A 2 RUEDAS



ANTES DE SALIR... neumáticos hinchados, frenos en condiciones, auriculares guardados.

PLANIFICA LA RUTA. Busca itinerarios seguros y con poco tráfico.

USA EL CASCO. Sea o no obligatorio, es muy recomendable llevarlo siempre.

RESPETA LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN y conduce con prudencia.

HIDRÁTATE BIEN. Si puedes, evita circular a pleno sol.

PEDALEA CONTRA LA COVID-19

A mayor velocidad, mayor distancia de seguridad. A velocidad moderada deja 10 m, a velocidad alta aumenta hasta 20 m.

En los semáforos y al adelantar deja 1,5 m de distancia. Evita los carriles bici de doble sentido.

Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa mascarilla y baja el ritmo. Procura no hacer un esfuerzo excesivo, es incompatible con el uso de mascarilla y puedes notar sensación de ahogo, mareo, dolor de cabeza o malestar, si notas estos síntomas para de inmediato.

Antes y después, lávate las manos correctamente aunque lleves guantes.

Evita tocarte la cara durante el trayecto.

Si tienes que **estornudar o toser, tápate la boca con el codo.**

SIGUE ESTAS INDICACIONES Y DISFRUTA DEL TRAYECTO