

Arriba'e la Chancha en Santiago

Como una manera de incentivar la "Cultura de la Bicicleta" y siempre pedalear en buenas condiciones para enfrentar el tráfico de Santiago.

Arriba'e La Chancha

Ciclismo Urbano

www.arriaelachancha.cl

De noche es importante ver y ser visto.

Recuerda

Es ley de tránsito para todo vehículo llevar luces rojas traseras y luces blancas o amarillas delanteras. En bicicleta usar chaleco reflectante, desde media hora después de la puesta de sol, hasta media hora antes de su salida y cada vez que las condiciones del tiempo lo requieran, los vehículos deberán llevar encendidas las luces reglamentarias.

Chaleco reflectante: Siempre que uses ropa oscura en la noche debes usarlo, en caso que la luz trasera deje de funcionar te puede salvar la vida.

Luz trasera: Roja la más potente que encuentres la ley de tránsito dice que tiene que ser fija a la bicicleta, (nunca amarilla o blanca), la mayoría de los ciclistas usa luz roja intermitente.

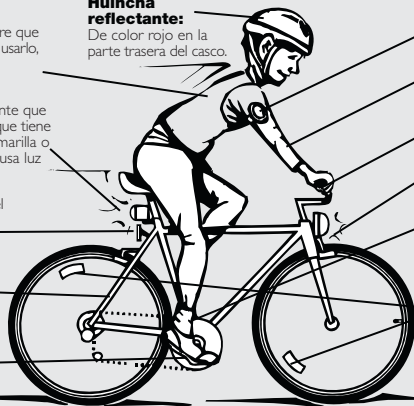
Reflectante de luz: Rojo y el más grande que encuentres, este tiene que ir recto, nunca hacia arriba o hacia abajo.

Huinchas reflectantes: Tiene que ser roja en la horquilla trasera.

Pedales con reflectantes: Por ley tienen que ser amarillos o rojos.

Huinchas reflectantes:

De color rojo en la parte trasera del casco.



Luz en el costado:

Puede ser roja o amarilla.

Cortaviento: Un buen chaleco que te proteja del viento, sobre todo en tiempo frío.

Timbre: Por ley tienes que usarlo, te recomendamos el más sonoro.

Luz delantera: Por ley tiene que ser amarilla o blanca (nunca roja).

Reflectante en los tobillos: Cinta color rojo o naranja reflectantes, también te servirán para amarrar los pantalones.

Reflectantes en los rayos: Para que tengas mayor visualización por los costados. Por ley rueda trasera reflectante rojo, rueda delantera reflectante amarillo o blanco.

Recuerda

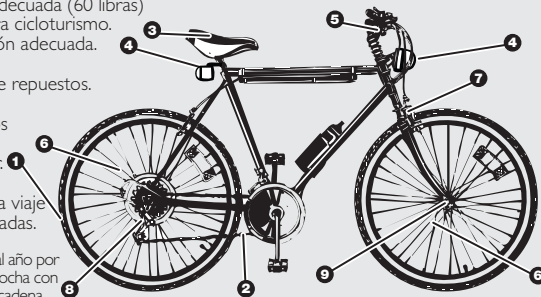
Siempre circula por lugares tranquilos, hazte una ruta de tu casa al trabajo, universidad o colegio, mientras más circules por ella más segura la encontrarás. Tienes que manejar y mantener la bicicleta siempre en línea recta, recuerda que ante cualquier accidente no es excusa "no conocer la ley de tránsito".

Mantenimiento.

- 1 Neumáticos:** Revisa que la presión sea adecuada (60 libras) usa llantas lisas para ciudad y con caluga para cicloturismo.
- 2 Cadena:** Siempre bien aceitada y la tensión adecuada.
- 3 Asiento:** Que esté siempre firme.
- 4 Luces:** Siempre bien limpiadas y con pilas de repuestos.
- 5 Manubrio:** Siempre bien apernado.
- 6 Ruedas:** Siempre bien centradas y que los rayos no estén cortados.
- 7 Frenos:** Bien ajustados y suaves al apretar.
- 8 Cambios:** Siempre bien ajustados.
- 9 Tuercas:** Revisálas todas después de cada viaje para asegurar que estén siempre bien apretadas.

Ajuste: Haz revisar tu bicicleta por lo menos dos veces al año por un buen mecánico, la puedes limpiar tú mismo usando brocha con parafina para sacar la grasa y aceite que se acumula en la cadena.

Herramientas básicas: Llaves tuerca de 8-9-10mm y la de 15mm para las ruedas. • Alicete para cortar los cables y fundas del freno. • Extractor de biela que encaje bien o estar hecho por el mismo fabricante de las bielas. • Llave Allen o hexagonales, serán las herramientas que más uses, con las de 2 mm, 2,5 mm, 3 mm, 4 mm, 5 mm y 6 mm. • Llave de pinza, se utilizan para acceder a la caja del pedalier. • Llave de radios para cambiar y tensar los rayos. • Desmontador de neumático, parches y pegamento.



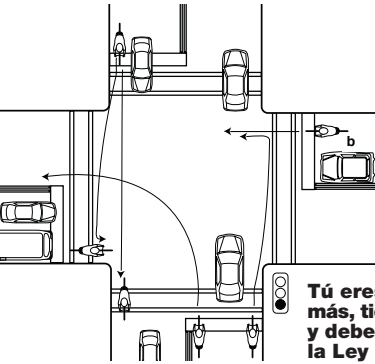
Sí a la Educación Vial.

Sí al Calmado de Tráfico.

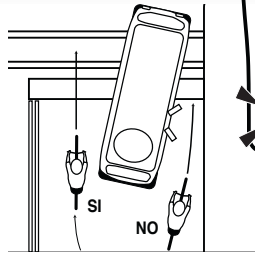
No al Casco obligado por ley.

Hay una ley que esta en estudio que quiere obligar el casco ciclista, nosotros no estamos de acuerdo, vea las razones en [www.arriaelachancha.cl/Boletín PigsNews Nº 6](http://www.arriaelachancha.cl/Boletín/PigsNews/Nº6) Si lo vas a usar fíjate en las siguientes recomendaciones: • Un buen casco debe cumplir las normas de seguridad (ansi, iso, snell). • Debe ser cómodo, liviano y ventilado. • El sistema de amarras es importante para personalizar el ajuste. No debe quedar suelto o hacia atrás.

La bicicleta es un vehículo más...



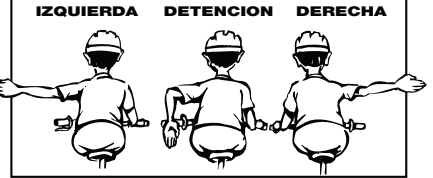
Tú eres un conductor más, tienes obligaciones y deberes, infórmate de la Ley de Tránsito.



Respecta las señales del tránsito.



Estaciona tu bicicleta en un lugar seguro y con cadena.



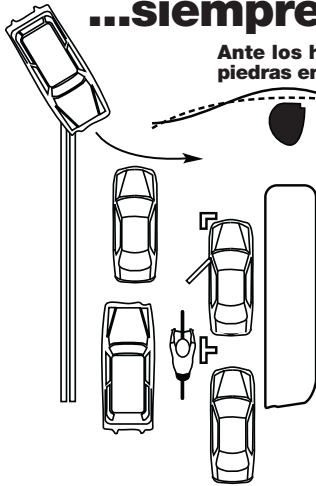
Haz las señales al virar.

...siempre tienes que estar alerta.

Ante los hoyos o piedras en el camino.



Ante las puertas que son abiertas inesperadamente.



Ante los vehículos que vienen en sentido contrario para virar.

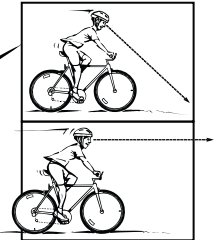
Atento siempre a los intermitentes.



Los vehículos al virar mueven las ruedas delanteras, fíjate siempre en ellas.



Siempre atento a lo que puede pasar en el camino.



Ilustraciones: Safe Bicycling in San Francisco

¿Que es el Ciclismo Urbano?

Ciclismo Urbano es un concepto que nace por la acción de transportarse en bicicleta en una ciudad o urbe. Este modo de transporte tiene múltiples ventajas respecto de otras formas de desplazamiento como vehículos particulares, por ejemplo.

- Cero emisión de gases contaminantes que dañen la atmósfera.
- Cero emisión de ruido.
- Mejora tu capacidad cardiovascular.
- Total independencia en tus traslados.
- Costo cero por viaje.
- Disfrutas del entorno ciudadano, aprendes a valorar a tu ciudad.
- Estás ajeno al stress que sufren otras personas al transportarse en modos motorizados.

La Máquina Perfecta

La Bicicleta es un Medio de Transporte, que nos permite desplazarnos entre 4 y 6 veces más rápido de lo que nos movilizamos a pié, utilizando básicamente la misma energía que utilizamos al caminar.

Andar en Bicicleta es una experiencia espectacular, sobretodo cuando hacemos conciencia del hecho que nos estamos desplazando hasta nuestro destino por nuestros propios medios, sintiendo el verdadero placer de la independencia y libertad.

El diseño de la Bicicleta es admirable, nuestra querida Chancha pasa a ser una extensión de nuestro cuerpo cuando aprendemos a utilizarla y conocemos cada una de sus partes y piezas. Esto nos lleva a establecer una relación en la que nuestro vehículo percibe cada uno de nuestros movimientos permitiendonos transformarnos en uno, en un centauro.