

¡CELEBREMOS! DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA 3 DE JUNIO

¿Por qué celebrarlo?

Porque es un medio de transporte sostenible y amable con el medio ambiente y que, al mismo tiempo, promueve el ejercicio físico.



Algunos beneficios de andar en bicicleta

- Fortalece tu corazón
- Mejora tu estado de ánimo
- Fortalece tus músculos
- Te ayuda a dormir mejor



ALGUNOS EJEMPLOS DE CÓMO CELEBRAR

- Organizar una pedaleada en tu centro educativo o comunidad.
- Exposiciones de dibujo sobre los beneficios de andar en bicicleta.
- Espacios informativos sobre medidas de seguridad, con videos o charlas.
- Invitar a oficiales de tránsito para que nos expliquen como transitar en bicicleta de manera segura.

COMO ANDAR DE MANERA SEGURA EN BICICLETA

- Utiliza casco, rodilleras y coderas
- Usa ropa visible
- Utiliza chaleco reflectivo
- Respetar las señales de tránsito
- Frenar con ambos frenos
- No usar auriculares mientras transitamos en bicicleta
- Evitar las carreteras muy transitadas
- Dar Mantenimiento a la bicicleta

EL USO DE LA BICICLETA PARA VIVIR
EN UN PLANETA MÁS SOSTENIBLE