

¡LAS BICICLETAS TAMBIÉN SON PARA EL INVIERNO!

¿Sabías que...

en Copenhague el 55% de los desplazamientos se hacen en bici? Sigue el ejemplo de las ciudades nórdicas y saca tu bici también en invierno.

Aquí tienes algunos consejos para un uso cómodo y caliente de la bici en invierno.

Frío: Abriáte, conserva el calor que genera tu cuerpo al pedalear. Lo principal a proteger son las extremidades:

- o Cabeza: el casco ya protege y además podemos meternos debajo un "buff" que incluso nos cubra las orejas.
- o Manos: los guantes de tipo neopreno son una buena opción ya que además de aislar son ligeros y nos permiten maniobrar con facilidad.
- o Pies: es clave mantenerlos secos y calientes. Si optas por calcetines gruesos que no te aprieten el pie más de lo normal, empeora la circulación sanguínea y se pasa más frío. Otra opción son las plantillas "térmicas" que aumentan ligeramente la temperatura interior del calzado.
- o Cara: cúbrete la nariz aunque haga sol, el aire frío puede ocasionarte dolor de cabeza.

Lluvia: lo mejor es un buen par de guardabarrros que te protejan la ropa del barro junto con una capa de ciclista que tape desde el manillar hasta el sillín. ¡Llegarás casi seco a casa! Actualmente existe una amplia oferta de ropa impermeable, ligera y resistente.

La bici hay que cuidarla un poquito más que en verano. Es importante mantener la cadena limpia y lubricada, haz incapié en los frenos que sufren un desgaste importante con el agua.

¡Cuidado con las caídas! Las calles están más resbaladizas y las hojas caídas de los árboles o los trazos de pintura pueden hacer que termines en el suelo.

Visibilidad: En invierno hay menos luz ¡Hazte ver! Usa reflectantes en la ropa y en la bici, viste ropas de colores claros o vistosos como rojos y naranjas. Hay chalecos reflectantes bastante baratos, puede que no sean lo más "chic" pero son funcionales; actualmente muchas prendas deportivas ya llevan incluida alguna banda reflectante. Hay otros inventos como pedales que destellan o gorros, tobilleras, collares y mochilas que brillan para hacerte visible. Tampoco está de sobra instalar en el sillín, o en la parte delantera, una lámpara led que te puede durar toda la temporada invernal.

Además:

- Utiliza el carril bici siempre que puedas.
- Para tu tranquilidad puedes contratar un seguro de responsabilidad civil.
- Presta atención a tu entorno, evita alcantarillas y charcos y no utilices auriculares ni el teléfono móvil.

Recuerda, el uso de la bici aporta múltiples beneficios!

- Libertad de horarios y rapidez.
- Bajo coste.
- Facilidad de aparcamiento.
- Se reduce la contaminación atmosférica, acústica y gasto energético.
- Ejercicio sano, regular y fácil.

¡Modera la velocidad y frena con antelación!

TOLOSAKO  UDALA



tolosakoingurumenzentroa

Si aún dudas mira este video: <http://vimeo.com/3333606>

<http://www.tolosaingurumena.net>; <http://www.tolosakoiz.net>

NEGUAN ERE BIZIKLETAZ!

Ba al zenekien...

Kopenhage-n joan-etorrien %55 bizikletaz egiten direla. Iparraldeko hirietan bezala, atera zure bizikleta neguan ere. Aholku batzuk bildu ditugu negu partean bizikletaz joan etorriak eroso eta bero-bero egiteko.

Hotza: Arropa jantzi gordetzeko pedalei eragitean zure gorputzak sortzen duen beroa, eta, batez ere, gorputz-adarrak ondo babestu:

- o Burua: kaskoa erabili. Kaskoaren azpian txanoa janzten baduzu belarriak ere bero eramango ditugu.
- o Eskuak: Neoprenoz edo antzeko materialez egindako eskularruak onak dira zeren eskuak bero mantentzeaz gain ez baitute eragozten balaztari behar bezala eragitea.
- o Oinak: lehor eta bero edukitzea funtsezkoa da. Galtzerdi lodiak janzten badituzu ziurtatu odol zirkulazioari ez diotela trabarik egiten, bestela hotz handiagoa pasako duzu. Beste aukera bat da barnezola "termikoak" erabiltzea, zapataren barruko tenperatura zertxobait igotzen dute eta.
- o Aurpegia: sudurra babestu eguzkia egonda ere, haize hotzak buruko mina ekar dezake.

Euria: Lohi-babesak garrantzitsuak dira arropa lohiez babesteko. Horrekin batera eskulekutik aulkira estaltzen duen txirringululari-kapa bat jantzita ia lehorra ailegatuko zara etxera! Gaur egun aukera zabala dago arropa iragazgaitze, arin eta sendoan.

Bizikleta udan baino gehixeago zaindu behar da. Euripean ibili ondoren, mantendu katea garbi eta lubrifikatua eta kasu berezia egin balaztei, urarekin higadura handiagoa jasaten dute eta.

Kontuz, ez erori! Lurzoria irristagarriago dago eta zuhaitzetatik eroritako hostoak eta lurrean dau den margotutako guneak arriskutsuak dira.

Ikuspena: neguan argi gutxiago dagoenez zu ondo ikusiko zaituztela ziurtatu. Eraman islagailuak arropan eta bizikletan! Jantzi kolore argiko arropa. Badaude txaleko islagailuak merke samarrak. Gaur egun kirol jantzi askok daramatzate islagailuak barneratuta. Badaude beste aukera batzuk, adibidez, oinpeko, txano, orkatilako, lepoko eta motxila islatzaileak; LED lanparatxo bat ere jar daiteke aulkian edo aurrealdean.

Gainera:

- Erabili bidegorria ahal duzun guztietan.
- Nahi izanez gero babes zibileko ziurtagiria kontratatu dezakezu.
- Erne ibili! Ez erabili ez aurikularrik ezta mugikorrik eta estolda-tapak eta putzuak saihestu.

Gogoratu, bizikletaren erabilerak onura asko ditu!

- Ordutegi libreagoak eta azkartasuna.
- Merkea da.
- Errazago aparkatzen da.
- Energiaren gastua, airearen kutsadura eta kutsadura akustikoa gutxitu egiten dira.
- Ariketa fisiko erraza egiten da.

Murriztu abiadura eta frenatu alde aurretik!

TOLOSAKO  UDALA



tolosakoingurumenzentroa

Oraindik zalantzarik baduzu honako bideo hau ikusi:

<http://vimeo.com/3333606>

<http://www.tolosaingurumena.net>; <http://www.tolosakoiz.net>