

MANUAL DE CICLISTAS



OAXACA POR LA MOVILIDAD

Muchos piensan que en el futuro nos vamos a transportar en coches voladores o cohetes, y esto puede ser cierto cuando uno viaja en avión a otro país y se lanzan cohetes hacia el espacio, pero en nuestras actividades de todos los días.





No queremos estar encerrados dentro de un coche porque al final no importa qué tan veloz sea porque terminaremos en medio del tráfico.

Lo que queremos es poder disfrutar de unas calles tranquilas, encontrarnos, platicar y jugar con nuestras amistades y familia. ¿Y tú cómo imaginas tu ciudad en el futuro?



Nombra los tipos de transporte

















¿Qué es una bici?

Podemos pensar que la bicicleta es sólo un juguete, pero es mucho más que eso.

Una bici es un vehículo **¡impulsado por tu propia fuerza!** Gracias al esfuerzo que haces con tu cuerpo. **Es un modo de transporte sano, económico y ecológico**, ya que haces ejercicio mientras la utilizas y no contamina.



¿Cuándo se inventó?

Aunque no hay una fecha exacta de cuándo se inventó la bicicleta, fue hace poquito más de **200 años** que se creó un vehículo de dos ruedas muy parecido a lo que hoy conocemos como bicicleta.





*Penny Farthing es el primer
velocípedo llamado bicicleta.
Inventada en 1873 por el inglés
James Starley.*

Beneficios de andar en bici

Andar en bicicleta te da muchas ventajas:

1. Te mantienes con buena salud.
2. Descubres nuevos lugares.
3. Haces nuevos amigos.
4. Llegas más rápido a los lugares.
5. Puedes jugar con tus amigos.



¿Qué debemos tener en cuenta antes de usar la bici?

Aprender a andar en bici es como aprender a caminar. ¿Ya viste un bebé que empieza a caminar? ¿Cuántas veces se cae? Luego, después de muchos intentos logra levantarse, caminar un par de pasos y de allí ya no lo podemos detener, se olvida del gatico y siempre quiere caminar.



¡No te vas a querer bajar de la bici!

Al momento de aprender a andar en bici, te va a pasar lo mismo. Nadie te puede explicar cómo se hace, solo te pueden acompañar y cuidar. Tú tienes que ir sintiendo, buscar el equilibrio de tu cuerpo y sobre todo intentarlo muchas veces antes de lograr pedalear por tu cuenta ¡Y qué sensación tan bonita sentirás al dar tus primeras vueltas de pedal! Ya no vas a querer dejar la bicicleta.



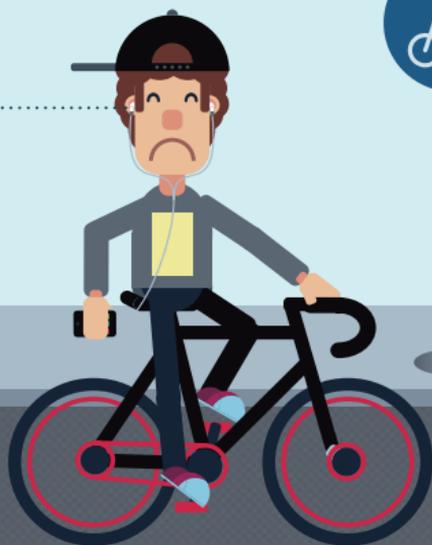
Tips para adquirir una bici

- 1.- Si la usarás en la ciudad, adquiere una bici para urbana.
- 2.- Que el tamaño de la bici sea de acuerdo a tu estatura.
- 3.- Si transportas muchas cosas, adquiere con tu bici una canastilla y un portabultos; son muy prácticos.



Honorable juramento del pequeño ciclista.

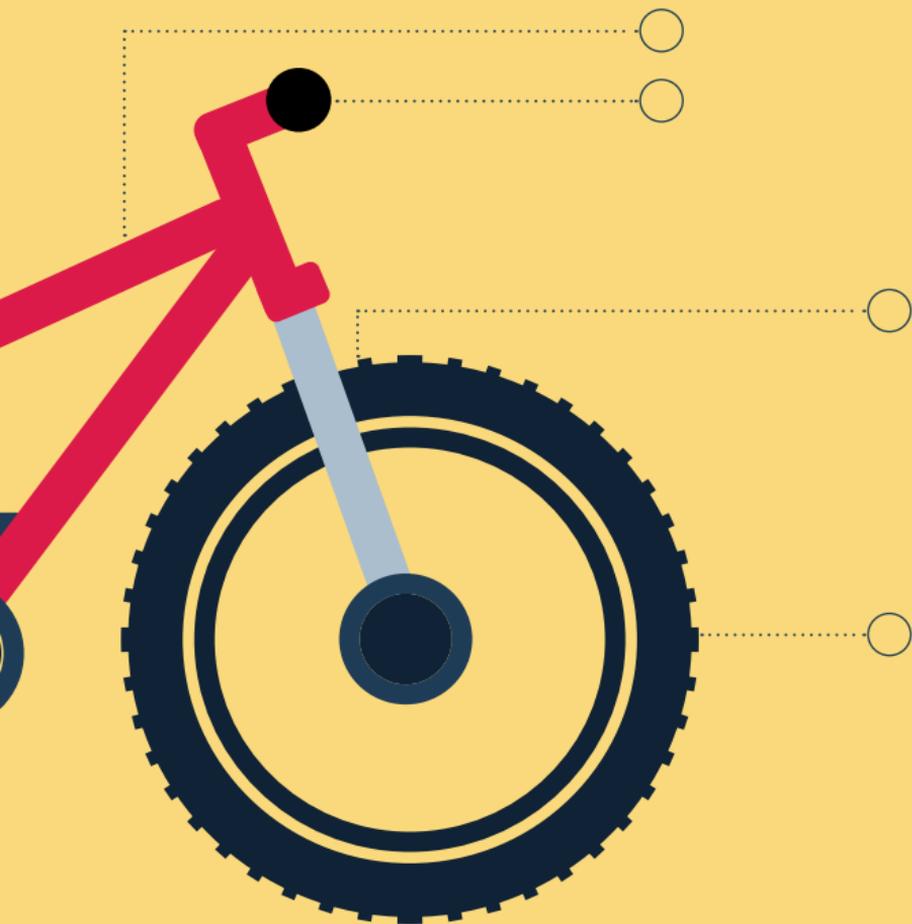
- 1.- Debo andar del lado derecho de la calle, acompañado de mis papás.
- 2.- Siempre andaré delante de mis papás para que no me pierdan de vista.
- 3.- No puedo ir en sentido contrario.
- 4.- No llevaré audífonos cuando pedalee en la calle.
- 5.- Si soy mayor de 12 años no puedo andar en la banqueta.
- 6.- Siempre indicaré un cambio de dirección con mis brazos.



Partes de la bicicleta



Completa con los siguientes números las partes de la bicicleta.



- 4 Cuadro
- 5 Manubrio
- 6 Pedales

- 7 Cadena
- 8 Frenos
- 9 Estrella/plato

¿Quién puede ser un ciclista?

¡Todas y todos podemos ser ciclistas!

Niñas, niños, adultos, abuelas, abuelos, deportistas, el panadero, el presidente de la república, tus profesores y personas con alguna discapacidad. Lo maravilloso de la bicicleta es que existen muchos modelos y cada quien puede encontrar la que le gusta y que sirve a sus necesidades.





Adulto



Deportista



**Persona con
discapacidad visual**



Niñas y niños

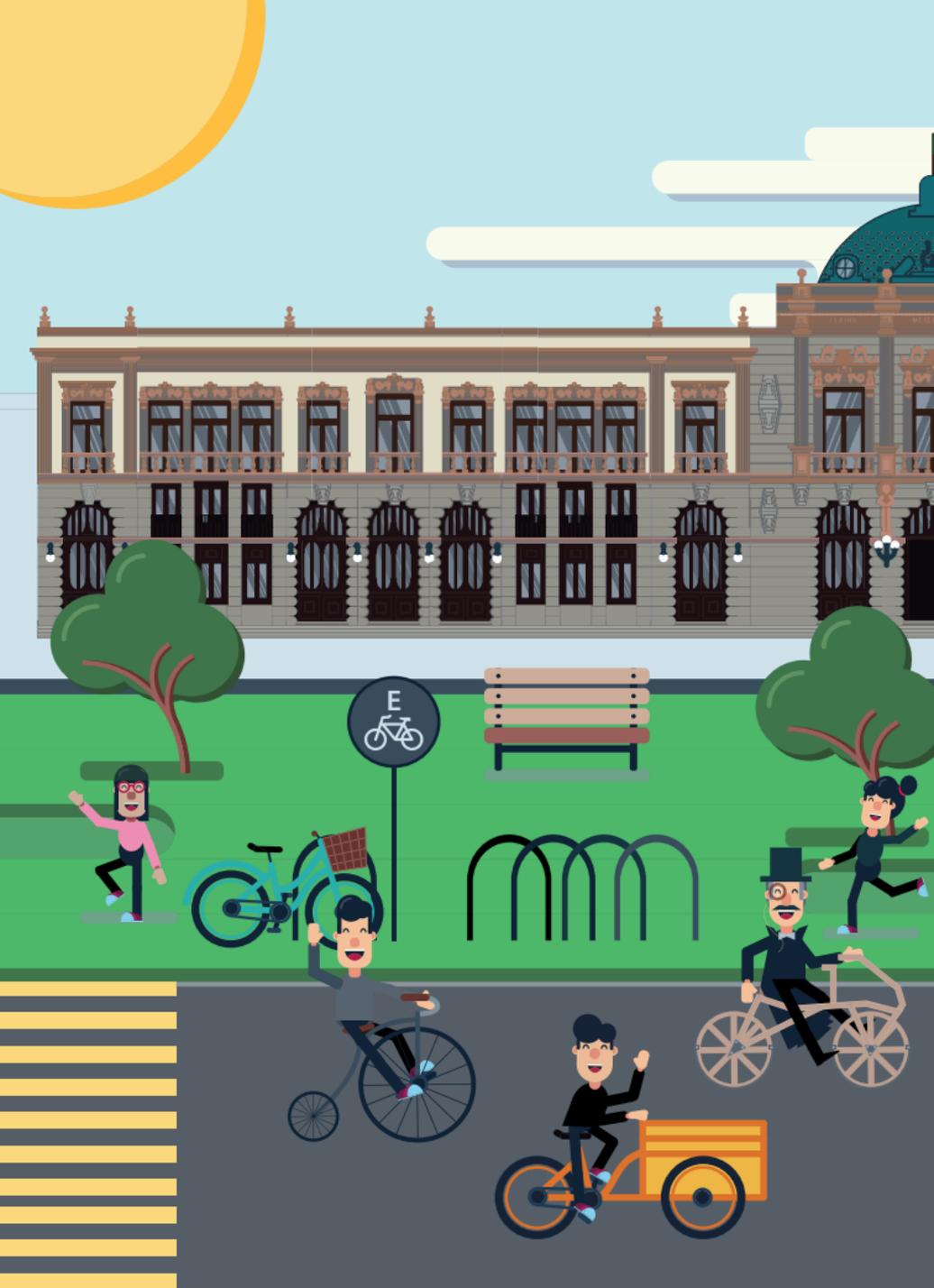


**Personas
mayores**



**Comerciantes
ambulantes**





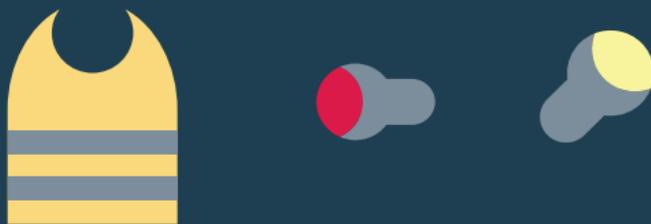


¿Qué accesorios utilizar al usar la bici como transporte?

- Al momento de aprender a andar en bicicleta y para evitar raspones, puede ser bueno utilizar rodilleras, coderas y un casco.

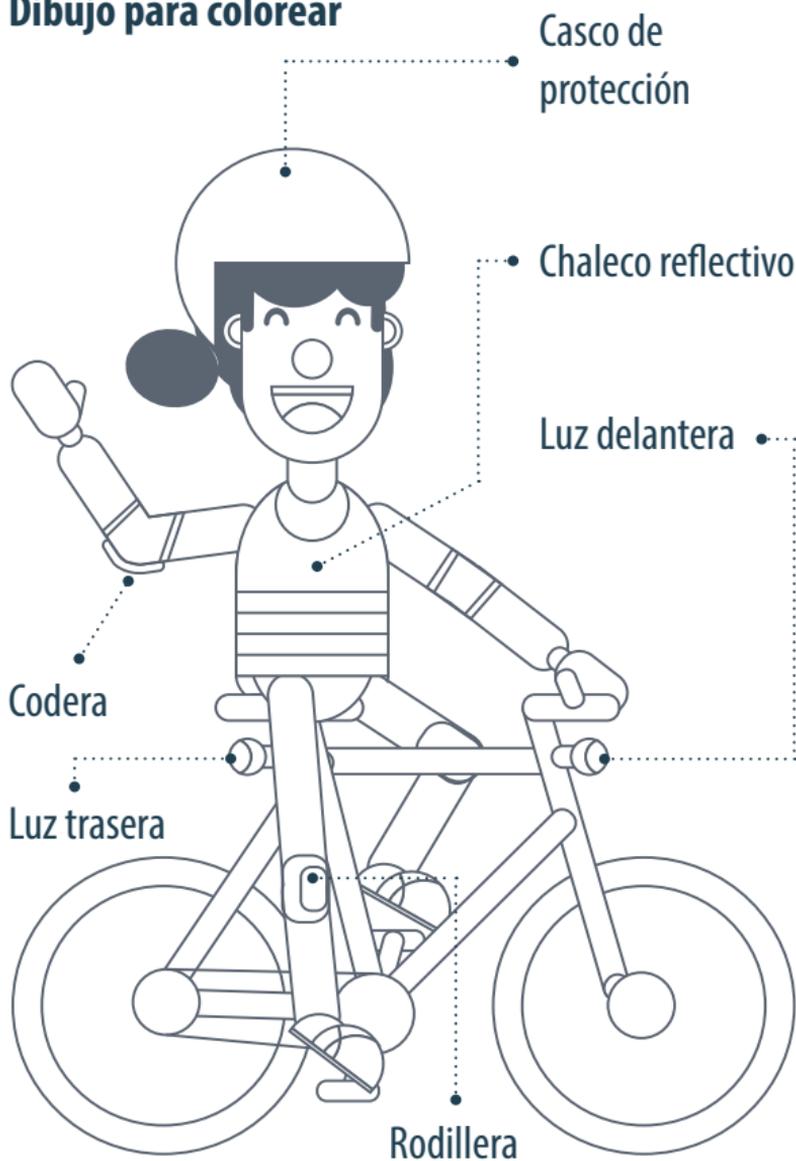


- Luego, te aconsejamos siempre llevar tu casco, sobre todo si vas a andar en la calle. Tu cabeza es la parte más importante de tu cuerpo, donde están todas tus ideas y sueños, y además es muy frágil, así que mejor está bien protegerla.



- También es muy importante ser visto, y esto lo podemos hacer con un chaleco reflejante o con luces (blanca adelante y roja atrás).

Dibujo para colorear



a). **LA BICI NO CONTAMINA.**

b). **LA BICI TE MANTIENE EN FORMA.**

c). **LA BICI NO NECESITA COMBUSTIBLES.**

d). **LA BICI HACE FELICES A LAS PERSONAS.**



LA BICI CUIDA



NUESTRO PLANETA



Este material es parte de una serie de publicaciones que se realizan dentro del programa de 'Oaxaca por la Movilidad', programa promovido por la Fundación Alfredo Harp Helú Oaxaca, a través de la Casa de la Ciudad y colectivos ciclistas de la ciudad de Oaxaca de Juárez.

...

Ilustraciones: Alfredo García Moncada

Diseño: Asael Arista