

# CONSEJOS CICLISMO

## REPRESENTANDO:



1. El uso del casco es obligatorio. Respetar las normas de seguridad y circulación en carretera también. Puedes ir en paralelo, pero siempre adaptándose a las circunstancias. Cuida de tus compañeros.

2. Mantener en buen estado los componentes de la bicicleta. Es necesario que los cambios funcionen bien y vigilar presión y desgaste de neumáticos.



3. Llevar repuestos es muy importante. Prepara este kit: cámaras en buen estado, desmontables, parches, multiherramienta o llaves allen, tronchacadenas, 5€ y licencia o fotocopia DNI.

4. Salir con ropa adecuada para cada situación (chubasquero para la lluvia, gafas para el sol y/o viento, guantes, botines para el frío, etc). Ten en cuenta que el clima puede cambiar del lugar en el que estas al lugar de la salida.



5. Llega con antelación y calienta realizando estiramientos y probando la bici. Atiende a las indicaciones de los técnicos y respeta sus decisiones ya que piensan en el grupo. Valora la ruta, tiempo de duración y recorrido. Es mejor llegar antes al punto de inicio y completar cerca del mismo que excederse por variar el recorrido o por no valorar las condiciones de la salida. Se precavido tu o tus compañeros podeis pasarlo mal por esta razón.

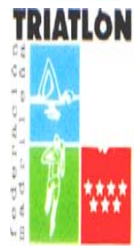
## MIEMBROS DE:



6. Mantén siempre la distancia de seguridad con los compañeros. Cuando vayas en grupo las manos cerca de los frenos y la cabeza siempre alerta. Puedes ir en paralelo, pero siempre adaptándose a las circunstancias. Cuida de tus compañeros.

7. Haz el entrenamiento del grupo que te corresponde, no vayas con otro grupo. Antes de tomar una decisión consulta a los técnicos.

8. Pásalo bien.



## COLABORADORES:

