



**Guía para la
conducción de la
BICICLETA**



Textos:

Juan Antonio García Barrachina

(Pedagogo)

Ilustraciones:

Sara Casabella y Ana Cuevas

(Ilustradoras)

Guía para la conducción segura y responsable de la bicicleta.

Desplazarse en bicicleta es una actividad:

DIVERTIDA, podemos recorrer muchos lugares, encontrar la aventura, conocer a gentes de otros lugares. Te da autonomía.

SALUDABLE, haces ejercicio físico y esto es bueno para tu salud, te pone fuerte, te ayuda a quemar calorías y evita tener sobrepeso.

ECOLÓGICA, medio de transporte que contribuye a disminuir la contaminación y la congestión del tráfico, no genera ni humos ni ruidos.

Pero desplazarse en bicicleta también tiene sus RESPONSABILIDADES.

En el mismo instante que te incorporas a una calle, tomas un camino, vas por un parque o cualquier otro lugar, estás considerado como conductor/a de un vehículo, pues la bici no es sólo un juguete.

Por eso, para tu propia seguridad y la de los demás, tienes que conocer y respetar las normas de circulación. Un comportamiento correcto siempre será bueno para tu SEGURIDAD, que empieza desde el momento que tomas contacto con tu bicicleta, te familiarizas con sus elementos o partes, te ocupas de su mantenimiento y cuidado, y que continua por conocer dónde están los peligros, los riesgos y las situaciones más conflictivas en la conducción de la bicicleta.



¿Qué es una bicicleta?

Es un vehículo de dos ruedas accionado exclusivamente por el esfuerzo muscular de las personas que lo ocupan, mediante pedales o manivelas.



CONOCER LA BICI

La bicicleta está compuesta de una serie de elementos que debes conocer e identificar, no sólo para aumentar tu “vocabulario” ciclista, sino también para poder explicarte mejor cuando, por ejemplo, tengas que llevarla al mecánico o al comprar algún componente o repuesto.

Si quieres comprender mejor las reacciones de la bicicleta en su uso y manejo diario, debes conocer cuáles son los principales elementos y sistemas que la integran.

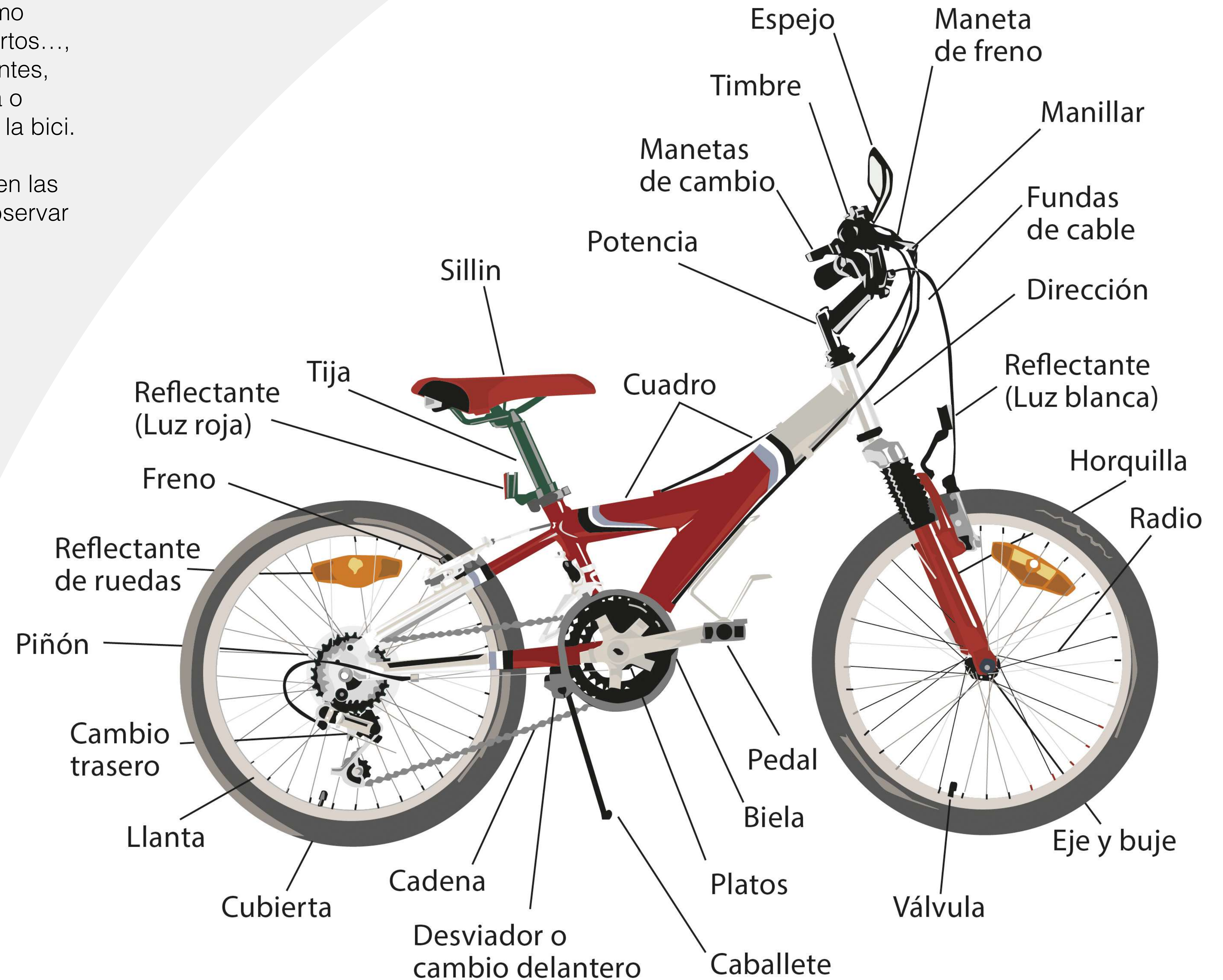
La forma de cómo mantenerlos y repararlos, te ayudará a ganar en seguridad tanto para ti como para tu bici, de modo que tu relación con la bici se hará de una forma más placentera y agradable.

1.1. Elementos de la bici

Sugerencia o consejo:

Preguntar a la gente del medio ciclista como mecánicos, corredores, cicloturistas, expertos..., la denominación de los distintos componentes, para aprender las variantes locales y jerga o modo que tienen de llamar a las partes de la bici.

Buscar catálogos o manuales del usuario en las tiendas o comercios de bicicletas, para observar los diferentes componentes, modelos, accesorios, gamas, etc. que existen.



1.2. Repasando la bici

Como todo vehículo, la bicicleta también necesita una revisión periódica para comprobar el estado de sus elementos. Hazlo en beneficio de tu seguridad.

Antes de cada salida comprueba:

- Que los cierres o tuercas de las ruedas estén bien apretados.
- La presión adecuada de los neumáticos.
- La tensión de los frenos y el estado de las zapatas de freno, han de estar bien alineadas con la llanta de la rueda y no muy desgastadas

Después de varias salidas comprueba:

- El estado de las cubiertas (neumáticos) controlando que no tengan cortes y que no estén desgastadas.
- Los principales rodamientos de los ejes (bujes) de las ruedas, los pedales y, sobre todo, de la dirección, que no tengan holgura o movimiento lateral, ni que estén agarrotados.
- El estado del sistema de iluminación, si la bicicleta lo lleva.
- El estado y limpieza de la cadena, lubricándola con aceite especial para bicicletas.



1.3. Limpieza de la bicicleta

Limpiar la bicicleta con cierta regularidad evitará que se le acumule la suciedad y hará que sus piezas funcionen correctamente. Además, mientras la limpias, podrás observar si hay algún desperfecto o mal funcionamiento de sus piezas.

Para eliminar el polvo o la arena puedes utilizar una brocha, pincel o trapos.

Cuando hay barro u otros elementos adheridos al cuadro, los frenos, las ruedas, la horquilla, etc., utiliza una esponja humedecida en agua y jabón neutro. Seca la bicicleta con un trapo.

La grasa que se acumula en la cadena, los platos y en el piñón se puede eliminar con un cepillo de dientes viejo.

Después de la limpieza, es importante engrasar las partes que tienen rodamientos o piezas móviles como la cadena, los pedales, los frenos, los cambios, mediante unas gotitas de aceite especial para bicicletas.

Sugerencia o consejo:

Llevar la bici al mecánico, taller por ejemplo al final del curso, antes de las vacaciones.

Adquirir algún manual de usuario o libro de instrucciones de la bicicleta, que nos explica el proceso de mantenimiento.





PREPÁRATE PARA CIRCULAR

Antes de comenzar a pedalear en tu bicicleta, es necesario tener presente tres aspectos fundamentales:

- El tamaño de la bicicleta y la posición que debes adoptar encima de ella para que tu pedaleo sea el correcto.
- El equiparte con prendas, como el casco, los guantes, las gafas...para que te protejan en caso de caída o algún otro percance.
- El aprender algunas técnicas y destrezas para dominar la bici antes de enfrentarte al tráfico rodado.

2.1. Tamaño de la bici y posición adecuada

Hay que procurar que la bicicleta se adapte a tus medidas corporales. Una bicicleta muy grande o muy pequeña, además de impedirte circular con comodidad, afectará a tu seguridad.

Es muy importante regular la altura del sillín. Lo mejor y más seguro es que tengas el sillín a una altura que te permita llegar con los pies al suelo estando sentado en el sillín.

Al principio, si no tienes mucha habilidad, puedes poner toda la planta del pie en el suelo, pero poco a poco debes subir el sillín de modo que media parte de la planta del pie toque el suelo.

Cuando pedalees, la pierna debe quedar ligeramente flexionada. No es bueno que se quede muy flexionada o demasiado estirada.

La parte delantera del pie (almohadilla) debe apoyarse en el eje del pedal.

La postura de conducción debe permitirte optimizar fuerzas, proporcionarte comodidad y seguridad.



Sugerencia o consejo:

Probar diferentes tipos de bici, así como tamaños, y ver las diferencias entre cada una de ellas (comodidad, manejabilidad, rendimiento, control de la situación, equilibrio, etc.).

2.2. Equipamiento

EL CASCO

El casco es un elemento de protección para evitar lesiones en determinados puntos de la cabeza y en el cerebro. Utiliza siempre el casco. Recuerda que es obligatorio su uso para menores de 16 años, pero ten presente que cualquier casco no es válido.

1. Comprueba que el casco cumple con los requisitos de homologación. Los cascos que han pasado unos controles mínimos de calidad tienen unas pegatinas que certifican su seguridad (CE, Ansi, Snell)

2. Mira que disponga de buena ventilación, que sea ligero y el que vayas a utilizar sea de colores claros y vistosos, pues es más fácil de ver que uno de colores oscuros.

3. Un buen casco no sirve de mucho si está mal colocado. Para ajustarlo bien en la cabeza hay que jugar con las correas laterales, la que viene de atrás y la que baja de la frente. Esta unión debe quedar justo debajo del lóbulo de la oreja.

4. El casco no debe moverse. Un casco mal ajustado puede ser peor que el no llevarlo. La correa que pasa por debajo de la barbilla debe estar bien abrochada, dejando un pequeño hueco para pasar un dedo o poder abrir la boca. También el casco se puede ajustar mediante almohadillas internas y correas que pasan por la parte de la nuca.

5. Después de un fuerte golpe no debes llevar otra vez el mismo casco. Puede que tenga daños internos que no se aprecian, por lo que no te dará la protección suficiente.



2.3. La vestimenta

Para circular por recorridos urbanos no hace falta una ropa especial. Lo más importante es que los pantalones no floten demasiado al aire y no sean muy anchos por la parte de abajo, pues se pueden enganchar entre la cadena y el plato, además de ensuciarse con la grasa. Puedes utilizar alguna pinza de la ropa, aro salva-pantalones o cinta elástica para sujetarlos.

Hay que tener cuidado con los cordones de los zapatos, si están sueltos o son muy largos se pueden enganchar entre el plato y la cadena, pudiendo ocasionar algún serio percance.

Es preferible que utilices ropa clara o de color llamativo, que pueda verse a cierta distancia.

Para distancias largas es preferible utilizar el pantalón ciclista o culote, con un fondo reforzado para mayor comodidad. Los guantes son aconsejables para absorber vibraciones del manillar y evitar la sudoración, además también puede proteger las manos en caso de caída.



2.4. Dominio de la bici

Es fundamental que adquieras un dominio de la bicicleta que te proporcionará confianza y seguridad a la hora de enfrentarte a situaciones reales del tráfico.

Te ofrecemos una serie de juegos de habilidad y de destreza (Anexo II) para que pases un rato divertido con tus amigos y amigas o compañeros y compañeras.

Puedes practicar estos juegos en alguna pista deportiva, parque o espacio abierto donde esté permitido circular en bici.



Sugerencia o consejo:

Es muy importante que la bicicleta esté en buenas condiciones, sobre todo los frenos. La mejor forma de usar los frenos es apretando intermitentemente las dos palancas a la vez (apretar-aflojar-apretar-aflojar) con más o menor fuerza para reducir la velocidad o detenerse.

Si frenas así, lo harás en menor espacio que si frenas bloqueando la rueda trasera. Recuerda que el freno que más efectividad tiene es el delantero, pero procura no bloquear la rueda pues puedes salir despedido por la parte delantera.

Practica la frenada en determinados tipos de terreno (asfalto, tierra, mojado) para observar su comportamiento y el tiempo de reacción, comprobando como influye el estado del firme y la forma de frenar: apretando totalmente las palancas “bloqueo” o frenando progresivamente “a golpes”.

Si utilizas una bicicleta con cambios de velocidades (“marchas”) pedalea en una pequeña distancia (100 m son suficientes.) los distintos cambios delantero y trasero (platos y coronas piñón).



CIRCULANDO EN BICI

Una vez has preparado la bicicleta y te has preparado tu mismo, llega el momento de circular por las calles o carreteras.

Por eso, es vital que conozcas y respetes las principales normas y señales de circulación, así como estar prevenidos ante cualquier acontecimiento, imprevisto o incorrecciones de conductores de otros vehículos.

En este apartado te ofrecemos aquellos consejos y normas básicas para poder circular con seguridad.

3.1. Circula por la derecha

Sobre todo, en línea recta y sin hacer eses, ya que puedes despistar a los que vienen detrás de ti.

En ciudad, ir pegado al borde de la acera parece lo más seguro, pero ¡cuidado! pues es la parte donde más suciedad, irregularidades y coches aparcados te encontrarás. Incluso los coches intentarán adelantarte sin dejar la distancia obligatoria (1,5 m). A veces es mejor circular por el centro del carril para tu seguridad.

En carretera, si no hay carril bici lo mejor es utilizar el arcén de la derecha, y si no hay ninguno de los dos, circula lo más próximo a la derecha, pero con cuidado, pues no siempre es la parte mejor conservada de la carretera.



3.2. Señaliza las maniobras

Es muy importante que te acostumbres a indicar las maniobras que vas a realizar, para que así los demás conductores se den cuenta de tus intenciones. Por ejemplo, para evitar algún vehículo, bache, obstáculo, girar a la derecha o a la izquierda, incluso para parar.

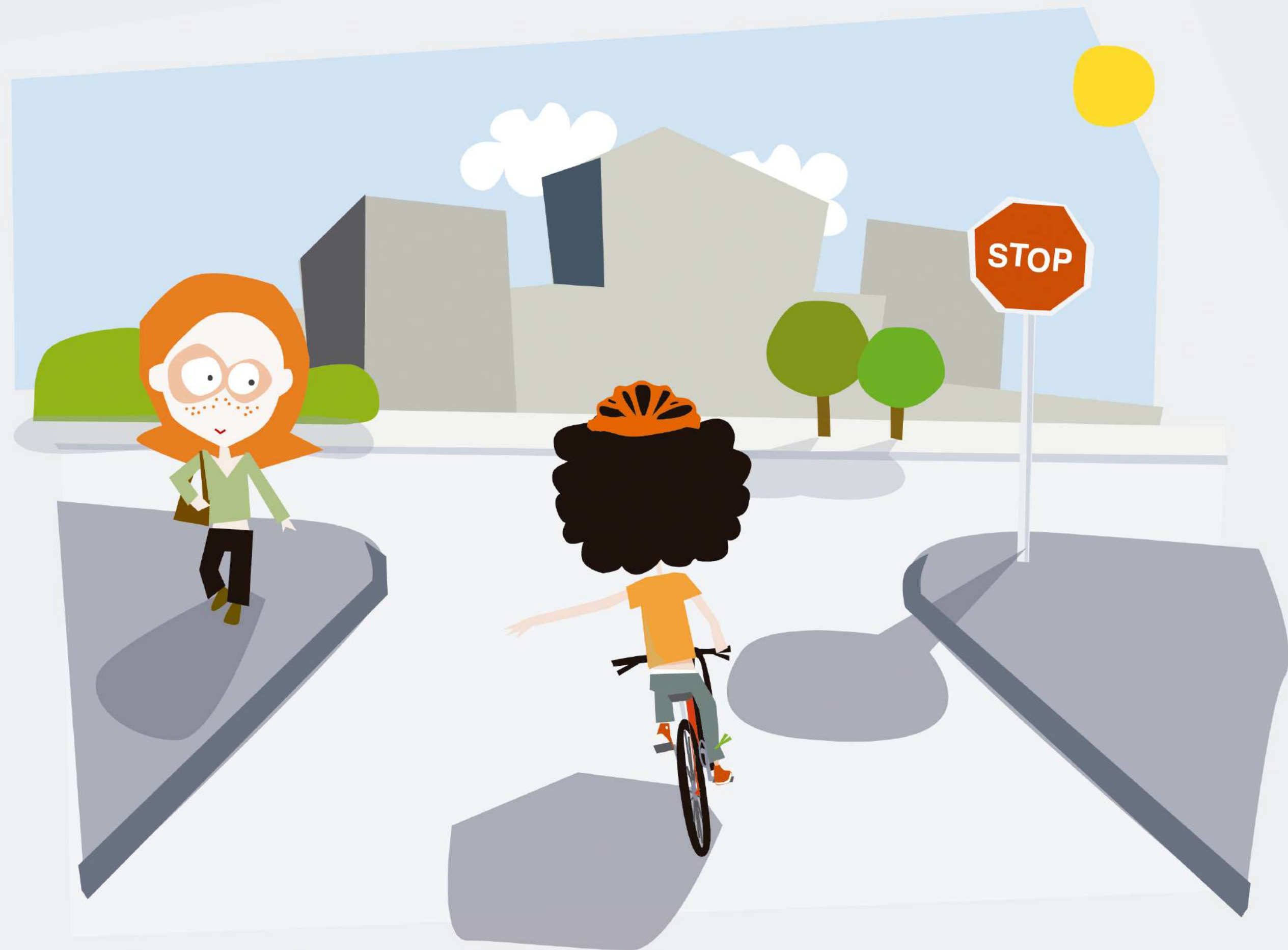
Observa las condiciones del tráfico, si vienen vehículos por detrás mediante una mirada de reojo, o mejor por medio de un espejo retrovisor si tu bici lo tiene.

Señaliza visiblemente con el brazo, mejor con el izquierdo, pues los conductores de otros vehículos te verán mejor.

1. Para girar a la izquierda levanta el brazo izquierdo extendido de forma horizontal, y con la palma de la mano mirando al suelo.
2. Para girar a la derecha levanta el brazo izquierdo a la altura del hombro formando un ángulo de 90° o una L.

En ambos casos, también se puede utilizar el brazo derecho.

Comprueba que no hay riesgo y realiza la maniobra con seguridad.



Girar a la izquierda



Girar a la derecha

3.3. Ten precaución en los cruces

Siempre que llegues a un cruce debes moderar tu velocidad.

Muchos de los cruces están regulados por algún tipo de señalización: semáforo, señal de stop, ceda el paso, vía con preferencia... Respeta y obedece esa señalización.

Por regla general, en los cruces sin señalizar, hay que dejar paso a los vehículos que vienen por la derecha.

Presta mucha atención y cuidado en los cruces en cuyas esquinas hay coches aparcados que impiden una buena visión lateral, o que asoman "el morro" en exceso.

Aunque tengas la preferencia, para mayor seguridad, observa y comprueba que los demás vehículos se detienen y te han visto.

Una de las maniobras más arriesgadas es que tu continúas recto y el vehículo que viene por detrás gira bruscamente a la derecha pudiéndote golpear.



3.4. Respeta a los peatones

Ante todo, en los pasos de peatones, pues ellos siempre tienen la preferencia.

Los carriles bici muchas veces están pegados a la acera o van por encima de ella, incluso hay pasos de peatones que los cruzan. Así que es fácil encontrarte con peatones que lo atraviesan o caminan por él. Por eso debes moderar tu velocidad, avisar con anticipación tu presencia y no molestarte por ello.

En algunas zonas peatonales está permitido ir montado en la bici, pero siempre que se circule a una velocidad como la de los peatones.



3.5. Mantén la distancia

Es necesario mantener una distancia de seguridad con los vehículos que van delante, ya que en caso de una frenada brusca o una maniobra extraña podrás reaccionar sin tener que chocar. Así podrás disponer de tiempo y espacio suficiente para decidir con anticipación y detener la bicicleta con seguridad.

La distancia de seguridad no siempre es la misma, pues depende de la velocidad a la que vas, el estado de la vía y del funcionamiento correcto de los frenos.

Además, si te acercas demasiado a ciclistas o vehículos que van delante no te permite ver con claridad lo que sucede a tu alrededor.

Sugerencia **o consejo:**

Acostúmbrate a llevar al menos dos dedos de las manos sobre las manetas de freno, así el tiempo de reacción de la frenada será menor.



3.6. Anticiparse y saber reaccionar

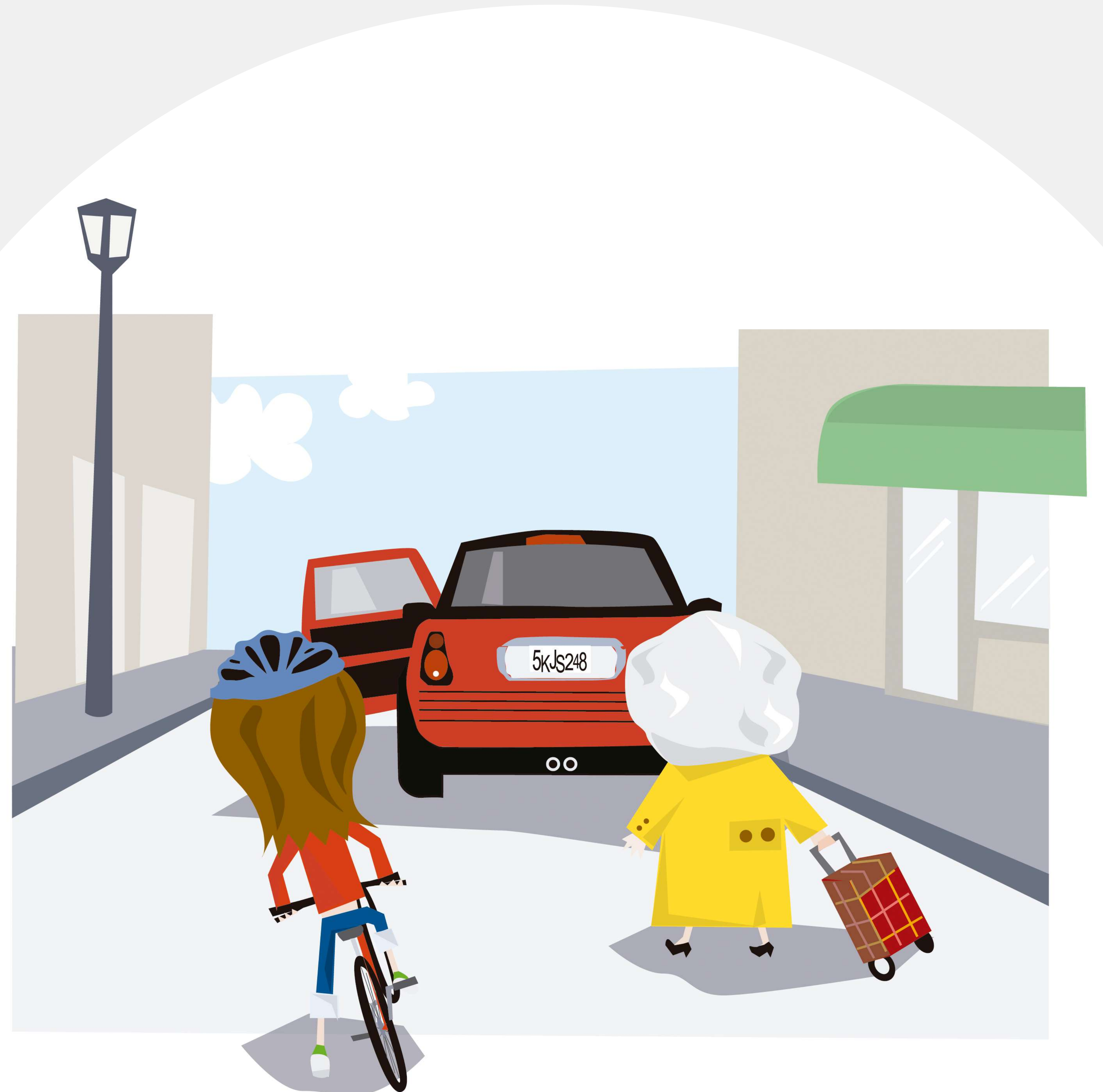
El mantener la atención en la conducción de la bici, te permitirá anticiparte a lo que va a ocurrir: puertas que se abren, peatones que cruzan, obstáculos en la calzada, contenedores, baches, rejillas, suelos resbaladizos...

Hay pistas que te pueden ayudar a anticiparte a lo que ocurre: un coche que para es posible que abra las puertas, un peatón que camina muy cerca del borde de la acera puede que cruce sin mirar.

Un sistema de anticipación muy bueno es mantener un contacto visual con los conductores o peatones. Si sabes que te han visto podrás actuar en consecuencia y reaccionar con menos riesgos.

Cuando tengas que rebasar un obstáculo, asegúrate de que no vienen vehículos por delante o por detrás, y advierte la maniobra con el brazo izquierdo extendido.

No utilices el móvil o auriculares mientras te desplazas en bici, pues distraen tu atención.

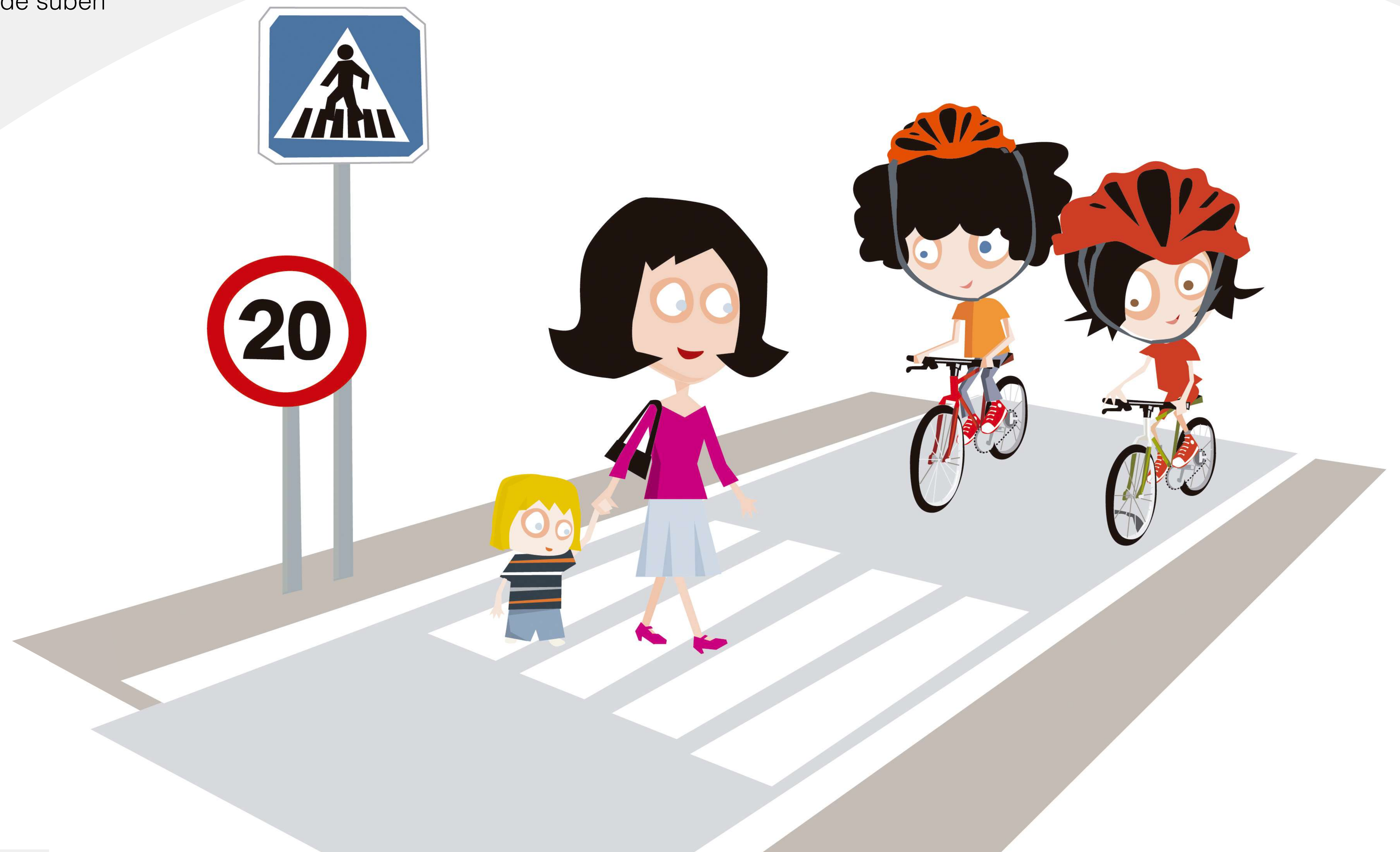


3.7. Velocidad adecuada

Debes adaptar tu velocidad a las condiciones de la vía, las meteorológicas y del tráfico.

Aunque la velocidad máxima para las bicicletas está en 45 km/h y en las calles residenciales a 20 km/h, debes moderar la velocidad e incluso detenerte ante determinadas situaciones:

- Cuando las señales de tráfico o del agente lo indiquen.
- Al aproximarte a lugares como intersecciones, glorietas, pasos a nivel, estrechamientos, giros o curvas, pasos de peatones, tramos de reducida visibilidad.
- Cuando haya peatones, especialmente si son niños, ancianos o personas discapacitadas, en las paradas de autobuses donde suben y bajan viajeros.



3.8. Circulación con poca visibilidad

Si alguna vez tienes que salir en bicicleta por la noche, debes saber que es necesario y obligatorio llevar luces encendidas, blanca delante y roja detrás, y llevar alguna prenda reflectante.

Tan importante es ver como ser vistos por los demás vehículos.

Coloca reflectantes en los radios de la rueda, en los pedales o en la parte posterior de la bici. Ponte ropa clara y con algún elemento reflectante para que se te vea mejor (una tira reflectante en los brazos, en los tobillos, incluso en la parte posterior del casco).

En los días con poca visibilidad es conveniente que lleves alguna luz encendida y ropa clara.



3.9. Aparcar la bici

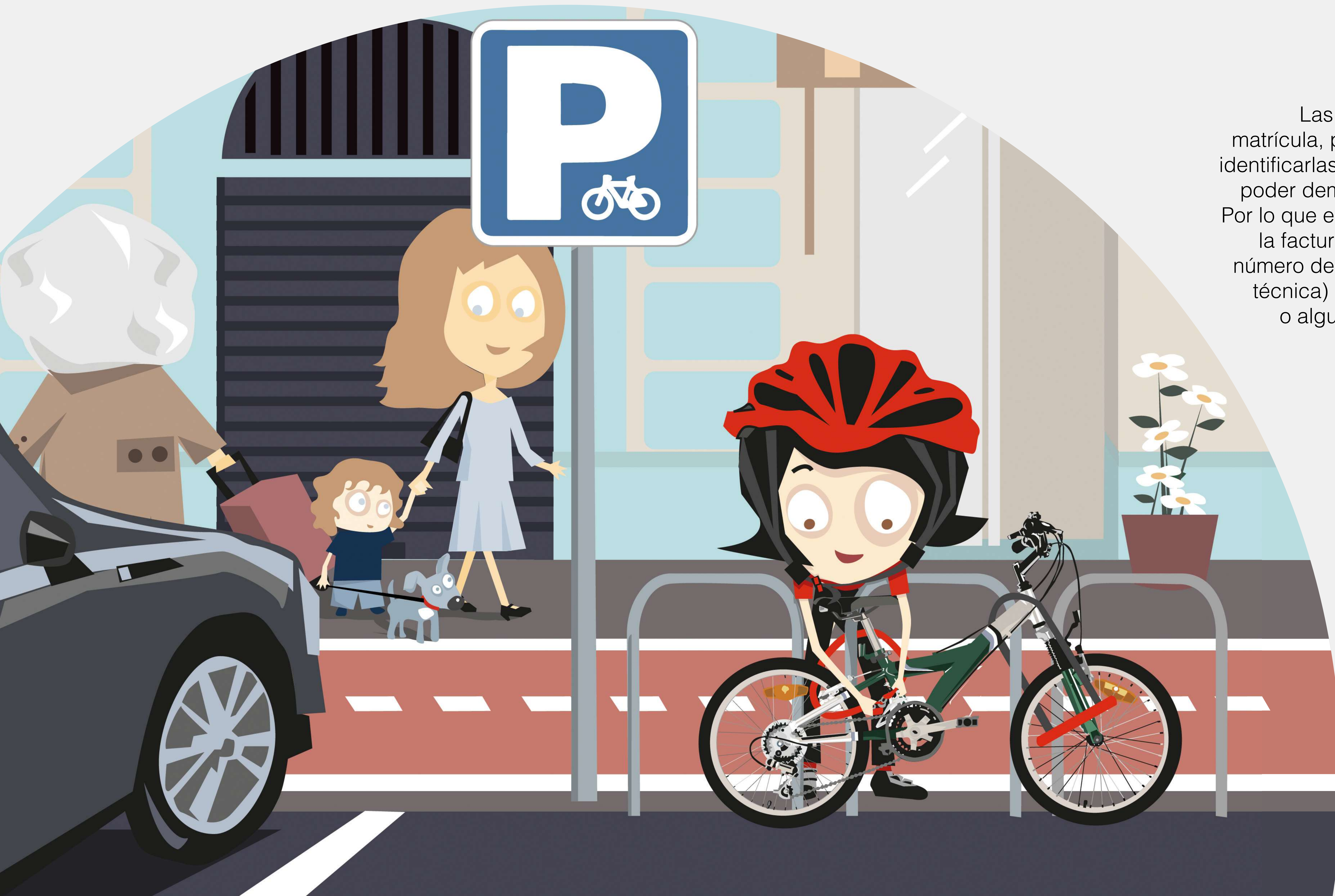
Otra medida, aunque no exactamente de seguridad vial, es evitar que la bicicleta te la roben. Utiliza candados homologados y dispositivos antirrobo de buena calidad.

Úsalos de manera correcta, en aparcabicis o elementos del mobiliario urbano permitidos, sujetándolos al cuadro y las ruedas de la bici.

Procura, cuando dejes la bici, no estorbar el paso a otros vehículos o personas.

Sugerencia o consejo:

Las bicicletas no llevan matrícula, por lo que es bueno identificarlas por si te la roban y poder demostrar que es tuya. Por lo que es aconsejable tener la factura de compra (valor, número de serie y descripción técnica) incluso fotografiarla o algunas llevan hasta un microchip.



3.10. Conoce y respeta las señales

Las bicicletas, como el resto de vehículos que transitan por las vías públicas, están reguladas por una serie de normas. Procura conocer el mayor número de señales y su significado, y cuales son las principales normas que afectan a los ciclistas. Es la mejor manera de saber cómo comportarse ante determinadas situaciones que se dan en el tráfico rodado.

Consulta guías, charla con algún policía local, pregunta a tus profesores, a tus padres o familiares que tengan permiso de conducir, incluso puedes pedir información en autoescuelas, para saber más sobre esas señales y normas de circulación.

Las señales son un lenguaje de la circulación. Es un sistema de comunicación sencillo y rápido que cumple una serie de funciones:

- Advierten de los posibles peligros.
- Recuerdan alguna norma de circulación.
- Ordenan la circulación según las circunstancias del momento y lugar.
- Guían y proporcionan información al usuario de las vías.
- Aumentan la seguridad, fluidez y comodidad de la circulación.

1. Las señales de los Agentes de circulación.

Sus órdenes y señales, con los brazos y el silbato, prevalecen sobre otro tipo de señalización.

2. Los semáforos.

Son un sistema de control y regulación del tráfico que asignan la forma alternativa de poder pasar por medio de luces.

- Rojo: no pasar
- Amarillo: advierte que va a cambiar a rojo y, por lo tanto, hemos de pararnos con precaución.
- Verde: paso libre
- Amarillo intermitente: extremar la precaución y ceder el paso a peatones y vehículos.



3. Las señales verticales.

Su significado viene determinado por el color, la forma y los símbolos que la componen.

El color:

- Rojo: prohibición o peligro.
- Azul: obligación o información.
- Amarillo: precaución.
- Verde: paso libre.

La Forma:

- Triángulo equilátero: peligro.
- Círculo con orla roja: prohibición.
- Círculo con fondo azul: obligatoriedad.
- Cuadrado o rectángulo con fondo azul: información y normas de circulación.
- Rectángulo con fondo azul y símbolos sobre la placa blanca: Información de servicios complementarios.
- Rectángulo con fondo blanco: orientación, dirección y confirmación de la ruta.
- Triángulo equilátero o círculo con fondo amarillo y orla roja: peligro o prohibición en tramos de obras.

4. Las marcas viales.

Algunas de las principales señales que deben saber los ciclistas:

- Señales de advertencia de peligro: intersección con prioridad, semáforo, ciclistas, niños, paso peatones....
- Señales de prioridad: detención obligatoria o stop, ceda el paso, calzada con prioridad.
- Señales de prohibición de entrada: circulación prohibida, entrada prohibida, entrada prohibida a ciclos.
- Otras señales de prohibición o restricción: velocidad máxima, giro derecha prohibido, giro izquierda prohibido,...
- Señales de obligación: sentido obligatorio, vía reservada a ciclos, reservado peatones...
- Señales de indicaciones generales: calle residencial, calzada sentido único, situación de un paso de peatones....
- Señales de servicios: puesto de socorro, información turística, agua...





ANEXOS

ANEXO I - Reparaciones Sencillas

En la bicicleta se producen determinadas averías con alguna frecuencia, como el pinchazo, rotura de cable de freno, salida de cadena, etc. Su reparación no resulta muy complicada, y tu mismo lo puedes hacer. El conocer algo de mecánica te permitirá disfrutar más de la bicicleta.

Explicación de cómo se arregla un pinchazo:

1. Extraer la rueda de la bicicleta.

Si es la rueda delantera:

- abrir el puente de freno delantero
- aflojar el cierre o tuerca de la rueda
- extraer la rueda.

Si es la rueda trasera:

- poner la cadena en la corona del piñón más pequeña
- abrir el puente del freno
- aflojar el cierre o tuerca de la rueda
- extraer la rueda.

2. Extraer la cubierta de la llanta mediante las palancas desmontables.

- Introduce un desmontable entre la llanta y la cubierta haciendo palanca. Para que no se desprenda el desmontable, engánchalo a la muesca que tiene con el radio más cercano.
- Haz lo mismo con otro desmontable a unos 10 centímetros del primero. Saldrá una parte de la cubierta fuera de la llanta y tendrás que estirar hacia atrás con la mano. Introduce los dedos y saca la cámara.

3. Arreglar la cámara pinchada.

- Infla la cámara y localiza el punto por donde sale el aire, sumergiéndola en agua o escuchando su sonido.
- Rasca la zona del pinchazo con papel de lija para limpiar y mejorar la capacidad de adherencia del parche.
- Extiende un poco de pegamento sobre la zona del pinchazo y sus alrededores, dejando que se seque un poco.
- Despega el papel protector del parche y coloca el parche sobre orificio del pinchazo. Aprieta con los dedos o la palma de la mano durante unos segundos.

4. Repasar con los dedos el interior de la cubierta para ver si está el objeto del pinchazo (clavo, pincho, cristal, etc.) para no volver a pinchar.



5. Inflar un poco la cámara y colocarla dentro de la cubierta comenzando desde la válvula.

6. Introducir la cubierta dentro de la llanta comenzando por el lado opuesto de la válvula, de forma simétrica, por los dos lados a la vez hasta llegar a la válvula.

- Si no puedes introducir la cubierta con las manos, ayúdate con los desmontables, pero con cuidado de no pellizcar la cámara al hacer palanca.

- Infla el neumático a la presión adecuada.

7. Colocar la rueda en la bicicleta.

Si es la rueda delantera:

- coloca la rueda en la horquilla
- aprieta el puente de freno
- centra la rueda y aprieta las tuercas o cierre de la rueda
- comprueba que la rueda gira correctamente.

Si es la rueda trasera:

- coloca la rueda de modo que la cadena se enganche en la corona del piñón más pequeña
- aprieta el puente de freno
- centra la rueda y aprieta las tuercas o cierre de la rueda
- comprueba que la rueda gira correctamente

Material necesario para cuando realices una salida o excursión:

- Bomba de aire o inflador adaptado al tipo de válvula de la cámara.
- Una o dos cámaras de recambio.
- Una cajita de parches con pegamento y lija.
- Palancas o desmontables para sacar la cámara de la rueda.
- Llave fija o inglesa para soltar la rueda del cuadro si no tiene cierre rápido.
- Juego de llaves allen.

**Sugerencia
o consejo:**

Adquirir libros o vídeos de mecánica de la bicicleta.
Dirigirse a algún taller de reparación de bicicletas, consultar con el mecánico.
Consultar con algún familiar, amigo, ciclista experto que te enseñe algunos “trucos” de mecánica.
Utilizar bicicletas que ya no sirven para aprender su mecanismo, como banco de pruebas.



ANEXO II - Propuesta de juegos

El pañuelo

Descripción:

Un juez de juego se sitúa en el centro de la pista con los brazos en cruz y sosteniendo un pañuelo en cada mano. Enfrente y detrás de él se establecen dos grupos de cuatro participantes cada uno, montados sobre sus bicicletas y separados entre sí unos 10 metros. Cada grupo se numera del uno al cuatro.

Desarrollo:

El juez de juego dirá uno de esos números, los dos participantes numerados deberán pedalear hasta la mano más próxima del juez, coger el pañuelo y regresar a su grupo. Gana el que antes regresa con el pañuelo a la línea de salida.



ANEXO II - Propuesta de juegos

Pasar por debajo

Descripción:

Se coloca un listón, una cuerda, elásticos, etc., apoyados o sujetos a dos extremos (postes).

Desarrollo:

Se trata de pasar por debajo de estos obstáculos horizontales, que se colocarán a distintas alturas, sin derribarlos ni apoyar ningún pie en el suelo.



ANEXO II - Propuesta de juegos

Coger la bolsa

Descripción:

El grupo de ciclistas se sitúa a un extremo de la pista. El juez de juego se coloca en el otro extremo sujetando en su mano y con el brazo extendido, una bolsa o cualquier otro objeto con asa (una cámara de bicicleta anudada en forma de asa también puede servir)

Desarrollo:

Los ciclistas pedalean hacia el juez cogiendo con una mano la bolsa que éste les da, manteniendo la otra en el manillar.



ANEXO II - Propuesta de juegos

La estatua

Descripción:

El grupo de ciclistas está en la pista con el juez de juego.

Desarrollo:

El juez da una señal y todos deben adoptar una posición de inmovilidad total sobre la bici, sin apoyar ningún pie en el suelo.

Se debe mantener esa posición durante 3 – 5 segundos y volver a pedalear libremente. Se anota un punto a aquellos que no logran permanecer estáticos durante ese tiempo. Gana el que menos puntos tiene al finalizar el juego, que puede durar unos 5 minutos.

Se puede aumentar el tiempo que dura el periodo de inmovilidad total.



ANEXO II - Propuesta de juegos

Carrera de lentos

Descripción:

Se coloca un grupo de cuatro ciclistas en un extremo de la pista. El juez de juego en el extremo opuesto a 5 metros de distancia.

Desarrollo:

El juez da una señal y los ciclistas deben dirigirse hacia él manteniendo el equilibrio sobre la bicicleta y con los pies en los pedales. Gana quien llega más tarde. No se permite poner los pies en el suelo ni colocar la bicicleta perpendicular a la dirección marcada.



ANEXO II - Propuesta de juegos

La sombra

Descripción:

Pareja de ciclistas, uno detrás del otro, en una pista polideportiva.

Desarrollo:

Uno hace de “sombra” del otro, debiendo circular a la velocidad y en la dirección que indique el que va primero. Posteriormente uno cambia por la posición del otro. También se puede practicar en grupo, donde uno hace de “líder” siguiéndole los demás en fila india, manteniendo la velocidad y la dirección que éste indique, hasta lograr una “serpiente multicolor”.



ANEXO II - Propuesta de juegos

El rodeo

Descripción:

Los ciclistas y los aros o cámaras de bicicleta un poquito hinchadas, se colocan en un extremo de la pista, en el otro, el juez de juego colocará un cono, bote, silla o cualquier otro elemento que sobresalga.

Desarrollo:

A la señal del juez, se coge un aro o una cámara del montón, se pedalea con él y se intenta introducirlo en alguno de los objetos de la pista; se vuelve a por otro aro o cámara y se lanza sobre el objeto o cono. Gana quien logra más aciertos en un minuto.

No se puede apoyar los pies en el suelo, mientras se lanza el aro o cámara.



ANEXO II - Propuesta de juegos

Slalom

Descripción:

El grupo de ciclistas se coloca en el extremo de la pista. El juez de juego ha situado una hilera de conos u otros objetos, separados entre sí 1 metro.

Desarrollo:

A la señal del juez de juego, se pedalea haciendo eses entre los conos, dejándolos alternativamente a la derecha o la izquierda, sin derribarlos ni desplazarlos. Gana quien lo realiza en el menor tiempo posible y sin derribarlos.



ANEXO II - Propuesta de juegos

Coger la anilla

Descripción:

El grupo de ciclistas se coloca en un lado de la pista, cada uno con una pica, palo, lápiz, escoba, paraguas, etc.
El juez de juego extiende su brazo con una pica en cuyo extremo se ata, suavemente con una cinta, una pequeña argolla o anilla.

Desarrollo:

Se trata de introducir el palo, la pica, el lapicero... en la anilla y arrancarla para llevársela.

