



CHECKLIST DE SEGURIDAD PARA BICIS



Buenos
Aires
Ciudad



Subsecretaría
de Ambiente

CHECKLIST DE SEGURIDAD PARA BICIS

Introducción:

Antes de salir a andar en bicicleta, es importante realizar una revisión básica y rápida para asegurarnos de que todo funciona correctamente. Esta comprobación incluye verificar la presión de los neumáticos, los frenos, la cadena, los cierres rápidos y la tornillería, además de comprobar que el manillar y el sillín estén correctamente ajustados.

También es recomendable utilizar elementos reflectantes para mejorar nuestra visibilidad durante el recorrido. Realizar estos controles antes de cada salida ayuda a prevenir averías mecánicas inesperadas, detectar posibles problemas por desgaste o falta de mantenimiento y, sobre todo, disfrutar de una conducción más segura.



NEUMÁTICOS Y RUEDAS

Comprobar que los neumáticos tengan la presión adecuada, utilizando un manómetro o presionándolos con la mano para verificar que no estén demasiado blandos. Revisar que no presenten desgaste excesivo, grietas, cortes o deformaciones. Por último, comprobar que las ruedas estén correctamente colocadas y que los cierres rápidos o ejes pasantes estén bien ajustados y asegurados.

espacio para fotos

FRENOS

Accionar las manijas de freno y comprobar que respondan correctamente. Al apretarlas, no deberían llegar a tocar el manillar ni sentirse excesivamente flojas. Verificar también que las pastillas o zapatas no estén demasiado desgastadas.

Revisar que los discos o las superficies de frenado de las llantas estén limpios y libres de aceite, grasa o suciedad. Antes de salir, comprobar que ambos frenos funcionen correctamente y permitan detener la bicicleta de forma segura.

espacio para fotos

TRANSMISIÓN

Comprobar que la cadena esté limpia, seca y correctamente lubricada. Una cadena con exceso de suciedad o sin lubricación puede generar ruidos, desgaste y dificultades al cambiar de marcha.

Probar los cambios de marcha, tanto delanteros como traseros, y verificar que funcionen de manera suave y precisa. La cadena debe pasar de una marcha a otra sin trabarse, saltar o hacer ruidos inusuales.

espacio para fotos

DIRECCIÓN Y COMPONENTES

Sujetar el freno delantero y mover suavemente la bicicleta hacia adelante y hacia atrás para comprobar que no haya holguras o movimientos extraños en la dirección. Si se percibe un juego excesivo, es recomendable revisar el ajuste antes de utilizar la bicicleta.

Comprobar que el manillar, la potencia y el sillín estén firmes y correctamente ajustados. Verificar que no se muevan ni giren al aplicar una presión moderada con las manos.

espacio para fotos

Recomendaciones

- **Seguridad activa:** Usa casco (imprescindible), luces delanteras y traseras y ropa o elementos reflectantes.
- **Visibilidad:** Utiliza las luces y elementos reflectantes especialmente de noche, con poca luz o en condiciones climáticas adversas.
- **Circulación:** Respeta las señales de tránsito y circula por los espacios habilitados para bicicletas, manteniendo una trayectoria previsible.
- **Atención:** Evita utilizar el celular, auriculares o cualquier elemento que pueda distraerte mientras conduces.
- **Distancia:** Manene una distancia segura respecto de otros vehículos, bicicletas y peatones, especialmente al circular por zonas de tránsito.
- **Condiciones climáticas:** En caso de lluvia intensa, viento fuerte o poca visibilidad, extremá las precauciones o considerá postergar el recorrido.



