

# Día Mundial de la Bicicleta



## ¿POR QUÉ MOVERSE EN BICICLETA?

- ▶ Porque promueve la **salud física y mental**, previniendo el **sedentarismo** que constituye uno de los factores de riesgo más importante de enfermedades crónicas como **diabetes, hipertensión y obesidad**.
- ▶ Es una actividad física de **poco impacto** en las **articulaciones** y tiene efectos **recreativos** si se realiza al aire libre.
- ▶ Ayuda a **disminuir** la huella de **carbono** favoreciendo **calidad de aire** en las **ciudades**.
- ▶ Actualmente los **desplazamientos** en bicicleta **disminuyen** la posibilidad de **contagio** de COVID-19.

## RECOMENDACIONES AL USAR LA BICICLETA

- ▶ Dado la contingencia de Coronavirus, utiliza siempre mascarilla, mantén una distancia entre ciclistas de al menos 5 mts, desinfecta tus manos y las partes de mayor contacto de tu bicicleta (manubrio, canasto, y asiento)
- ▶ **El 5% de los fallecidos en el tránsito son ciclistas, por lo que es importante conocer y respetar las normas del uso de bicicletas:**

