



## Equipamiento Bicicletas

Antes de salir a andar en bicicleta, ¿te equipas bien porque sabes que así estarás más seguro en la vía? Vamos, hoy mismo adquiere los elementos básicos. El bienestar está en tus manos.



Si sales al atardecer o de noche, tu bicicleta debe contar con una luz delantera y reflectores en la parte trasera.



Usa guantes especiales, rodilleras y coderas.



Los frenos de tu bicicleta deben funcionar bien para que te puedas detener controladamente.



Mantén un bombín ajustado a la bicicleta en caso de que se desinflen una rueda.



Si vas a hacer un viaje más largo, lleva parches para reparar una rueda en caso de pincharla.



Usa un casco diseñado especialmente para andar en bicicleta.



**El Bienestar depende de ti.**

infórmate y aprende sobre este tema y muchos más en:

***segurito.cl***