

¡Si usas bicicleta, ten en cuenta las siguientes recomendaciones!

¡POR TU SEGURIDAD, TU SALUD Y LA DE LOS DEMÁS!

Las patinetas eléctricas también deben tener en cuenta estas recomendaciones:



Usa siempre **casco** y elementos de **protección**.

Cuando circules en horas nocturnas debes llevar dispositivos en la parte delantera que proyecten **luz blanca**, y en la parte trasera que reflecte **luz roja**.



Respetar los **semáforos** y **señales de tránsito**.

Transita en lo posible por las **ciclo-rutas** o por el borde de la vía.



Usa **timbre o bocina** para ser escuchado en la vía.

Usa **tapabocas** cuando lo requieras.



RECUERDA



No adelantes vehículos por la **derecha**.



No transites sobre las aceras o por lugares destinados al tránsito de peatones ni por aquellas **vías donde sea prohibido**.



Es imperativo tener **alerta** todos los sentidos, así como **evitar la manipulación de celulares y auriculares**.



Desinfecta regularmente los elementos de seguridad como **casco, guantes, gafas, rodilleras**, entre otros.



Desinfecta con regularidad el **manubrio**.

Usar la bicicleta es una actividad **saludable**:



¡Además es un medio de transporte limpio, **no contamina** el medio ambiente!
#Externadoseguuroysaludable

- ✓ Reduce niveles de colesterol.
- ✓ Minimiza niveles de estrés.
- ✓ Mejora la coordinación motriz, el sistema respiratorio y cardiaco.
- ✓ Reduce riesgos de infarto o enfermedades cardiovasculares.

MAYORES INFORMES:

UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA
Departamento de Bienestar Universitario
Calle 12 n.º 0-07 este, Bogotá.

Dirección de Talento Humano
Área de Seguridad y Salud en el Trabajo
Calle 12 n.º 1- 17 este, Bogotá.
seguridadysalud@uexternado.edu.co