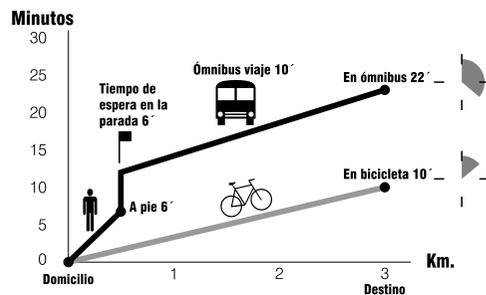


Omnibus vs Bicicleta

Ej: trayecto de 3 kilómetros



Fuente: ec.europa / ciclovida

	Ida y vuelta	Por semana	Por mes	1 año	5 año
	44'	220'	15 horas	180 horas	900 horas
	20'	100'	7 horas	84 horas	420 horas

Venir a la facultad en bici es una opción muy razonable para no llegar tarde a clases, disfrutar del camino y ahorrar dinero. Además, es divertido y haces actividad física sin necesidad de tiempo extra.
¿Que más podés pedir?!

¡¡¡ A FACULTAD, EN BICI !!!



10 años
BICICLETARIO
 biciletario - bicipunto para mecánica ligera - vestuarios
FACULTAD DE INGENIERÍA
 2004 - 2014

En facultad tenemos:

- Bicletario vigilado (de lunes a viernes, de 7:00 a 23:00).
 - Vestuarios donde podés asearte cuando quieras.
 - Bici punto y cajas de herramientas donde podés hacer reparaciones menores.
- ¡¡¡Visitanos!!!

Encontranos en www.unibici.edu.uy
 Seguinos en facebook.com/unibiciur
 Escribanos a contacto@unibici.edu.uy



COMO HACER UNA RUTA... Y NO PERDERME EN EL INTENTO.

PARA EMPEZAR...

1. Agarrá un plano de la ciudad, que puedes encontrar en Google Maps, en Open Street Map o en Como ir (www.montevideo.gub.uy/comoir).
2. Identificá tu ubicación de origen y tu destino (en este caso Facultad de Ingeniería).
3. Ubicá las calles y avenidas alrededor y verificá con nuestro plano si hay ciclovías o vías seguras cerca.
4. Podés editar tu ruta de acuerdo a las calles en las que sepas que puedes pedalear más seguro.

Para asesorarte con el trazado, podés contactarte con unibici@fing.edu.uy.

CONFIRMANDO RUTA

Una vez que tengas tu ruta completa, salí a pedalear y probarla para poder hacer las correcciones necesarias y chequear tu tiempo de recorrido.

SEGURIDAD DE LA BICI

1. Una bici en buen estado no hace ruiditos.
2. Dale mantenimiento mecánico profesional cada 6 meses.
3. Usá candado o cadena robustos.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD AL ANDAR

1. Conducí en el sentido de la calle (no en sentido contrario).
2. No te subas a la vereda a bordo de tu bici, caminá con ella al lado.
3. Utilizá el carril de la derecha alejándote de autos estacionados, distancia recomendada 1,5 metro.
4. Elegí tu posición en el carril:
 - En medio; si la calle es de más de 2 carriles o es angosta, para que los autos no te rebasen (mayor visibilidad).
 - A la derecha; para compartir el carril, separándote del cordón y cuidando tu distancia de los autos.
5. En cada intersección revisá el tránsito que cruza o da vuelta mirando hacia ambos lados.
6. Señalizá tus movimientos.
7. Rebasá siempre por la izquierda.
8. Respetá los semáforos y señales de tránsito.

PARA TU SEGURIDAD

1. Usá casco asegurándote que quede correctamente colocado.
2. Luces delantera y trasera.
3. Hacete visible: usá ropa clara, chaleco o bandas reflectantes.
4. Lentes de sol.
5. Colocale a la bicicleta reflejantes y/o fluorescentes.
6. No uses audífonos, ni viajes escuchando música.

DOS MANERAS DE LLEVAR TUS COSAS

Inviertí en una buena manera de transportar tus cosas para evitar dolores de espalda o cuello.

En el cuerpo

- La tradicional mochila.
- Un bolso de bici tipo cartero.

En la bici

- Unos buenos bolsos de bici (alforjas) pueden llevar todo lo de la facultad y más (se requiere de parrilla trasera).
- El canasto también es una opción útil.

HERRAMIENTAS ÚTILES

- Llave número 15
- Multiherramienta Allen y destornilladores
- Kit de parches y pegamento
- Cámara de repuesto
- Desmontadores de llanta
- Bomba de aire o inflador
- Llave francesa

TIPO DE INFRAESTRUCTURA

- **Zona 30**, son calles donde las bicicletas circulan junto a los demás vehículos, con un límite de velocidad máxima de 30km/h.
- **Ciclovía**, son carriles exclusivos para bicicletas sobre el asfalto, en uno o ambos sentidos, separados del tránsito.
- **Bicisenda**, consiste en carriles exclusivos para bicicletas en uno o ambos sentidos, sobre las veredas.

LA BICI TE DEJA EN ESTADO "BUENA ONDA"

Por Alejandra Macías*

Andar en bici mejora el funcionamiento de la circulación sanguínea, el corazón, los músculos, las articulaciones y el metabolismo por mencionar algunos, pero no sólo eso...

También regula el sueño, el apetito, el deseo sexual y hasta el humor, pues andar pedaleando contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo y autoestima, así como aumenta la sensación de bienestar y confort en cuerpo y mente.

Incluso el andar en bici tiene efectos antidepressivos en pacientes con niveles entre leves y moderados de depresión. Por lo que en definitiva, los expertos en la salud física y mental recomiendan ampliamente el uso de la bicicleta en forma regular para ser una persona más sana en toda la extensión de la palabra. Y como plus puedes descubrir un interesante, diverso y amplio punto de encuentro social en ella, la bici no sólo es bonita, sino bastante sociable.

Así que ya sabés, si quieres andar contento y cada vez mejor de salud y ánimo, usa la bicicleta. Inténtalo y veras que en poco tiempo obtendrás cambios benéficos, agradables y bastante divertidos en tu vida.

* **Revista CycleCity**
n°17, año 2, julio 2013, México

Consejo: identificá otras personas que hagan tu misma ruta. Dos o más ciclistas compartiendo total o parcialmente una ruta hacia un destino, es más seguro.