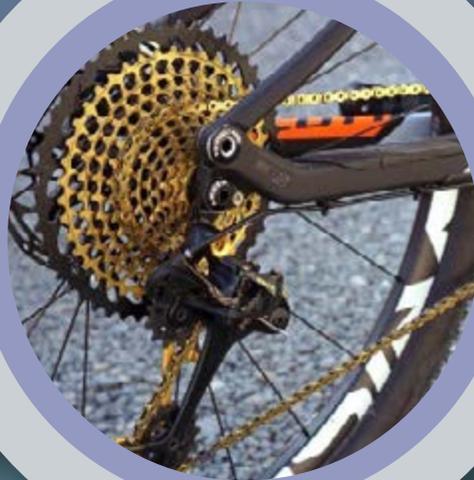




Instituto
Nacional de
Aprendizaje

NÚCLEO MECÁNICA
DE VEHÍCULOS

GUÍA:
REVISIONES Y BUENAS PRÁCTICAS
EN EL USO DE LA BICICLETA
EN TIEMPOS DEL COVID-19



Introducción

En medio de la emergencia COVID-19, que ha implicado medidas como el confinamiento, las restricciones vehiculares, entre otras; la bicicleta se ha convertido en un recurso de movilización útil y recurrente. Desde el mantenimiento de la condición física hasta la entrega de servicios exprés, la bicicleta es ampliamente utilizada estos días.

Por eso, es importante para el INA recordar, no sólo las importantes medidas sanitarias como: el distanciamiento social (mínimo 1.5 metros), el lavado constante de manos y las burbujas sociales (no más de 10 ciclistas en grupo); además, ofrece una serie de consejos para el mantenimiento de su bicicleta y recomendaciones para aprovechar mejor la experiencia ciclística.

Guía sobre medidas generales que se deben considerar antes de salir a rodar en bicicleta

La bicicleta moderna es un vehículo de dos ruedas de igual tamaño cuyos pedales transmiten el movimiento a la trasera por medio de un plato, un piñón y una cadena. Las más utilizadas actualmente son:



La bicicleta de ruta: denominada también como 700 o bicicleta de carretera. Están diseñadas para desarrollar velocidad en los diferentes tipos de trayectos de la carretera. Dentro de toda la variedad de estilos de bicicletas generalmente son más livianas y su forma se adapta a una posición aerodinámica para la persona que practica este deporte de manera profesional, amateur o por recreación.



Bicicleta de montaña (MTB): son bicicletas todoterreno. Diseñadas para usarse en caminos irregulares. Son perfectas para atravesar bosques, subir y bajar montañas y disfrutar de senderos rocosos. Debido a su versatilidad, las bicicletas de montaña son unas de las bicicletas más vendidas hoy en día.



Bicicleta BMX: BMX es la abreviación de Bicycle Motocross. Una modalidad nacida en California (Estados Unidos) en 1969. Cuando un joven de nombre Martin Lenox decide utilizar una bicicleta en una pista de Motocross, para imitar las habilidades de sus ídolos de este deporte. Alertado por la alta demanda de los jóvenes y observando sus gustos, comenzó a fabricar bicicletas similares a las motocicletas.

Principales componentes de la bicicleta:

Lo primero que toda persona ciclista debe hacer antes de montar en su bicicleta es conocerla y saber el nombre de cada una de sus partes, esa familiarización con los componentes de los distintos sistemas que conforman la bicicleta le permitirá identificarlos fácilmente y conocer su funcionamiento para realizar una travesía más segura y confiada sabiendo que podría indicar a un experto algún desperfecto de cualquier parte del sistema con precisión y facilitar con esto su pronta reparación.



Consejos útiles antes de una salida en bicicleta

Revisión de los componentes de la bicicleta:

Aros y llantas: se deben revisar los dos aros (delantero y trasero), con el propósito de identificar si algún (os) rayo (s), se encuentra flojos o desprendidos de los lugares donde se sujetan, una manera de saber si un aro tiene uno o más rayos dañados es girarlos y verificar que gire de manera uniforme si se nota un desbalance se debe poner atención al problema llevándola al taller de reparación. Por otra parte, las llantas se deben inspeccionar para localizar en ellas posibles cortes o reventaduras a los lados y deformidades o desgaste excesivo en la banda de rodamiento. Así mismo, es de vital importancia revisar la presión de inflado; para esto se debe observar el dato sobre la presión

recomendada impreso en el costado de la llanta que usa la bicicleta; además, para el inflado de las llantas de una bicicleta se debe tomar en cuenta factores tales como: el peso del ocupante, el tipo de llanta y el lugar donde vamos a rodar, <https://www.youtube.com/watch?v=kW8tEaPNWo>



Los frenos: Es uno de los sistemas más sensibles en cuanto a la seguridad de la persona ciclista. Por lo tanto, cada vez que se emprenda un viaje en bicicleta sea corto o largo se debe prestar especial atención al estado de los mismos; los más utilizados en las bicicletas para montaña (MTB), son los frenos de disco mecánicos o hidráulicos y en bicicletas de ruta y BMX los denominados V-brake aunque actualmente las bicicletas de ruta también son fabricadas con frenos de disco hidráulicos. Pero, sin importar el tipo: Taquillo (V-brake), discos mecánicos o hidráulicos; en todos los casos se deben revisar los cables o mangueras para comprobar si presentan señales de óxido, cortes o si están deshilachados, así mismo, los discos no deben presentar ralladuras, ranuras, golpes, cambios de color o

desgaste en ambas superficies laterales. Las pastillas de frenos deben tener un desgaste máximo de dos tercios de su espesor original lo que podría traducirse a medio milímetro, cuando se trata de frenos de casco (V-break), los taquillos deben tener un grosor de dos milímetros como mínimo.



Es importante que: si la persona ciclista no está segura de cómo medir o comprobar estos datos por falta de

experiencia pregunte a otro ciclista más experimentado o acuda al taller de reparación de bicicletas para que revisen bien todo el sistema de frenos. Un consejo muy útil para la seguridad y comprobación del estado de los frenos es que en cualquier momento se deben presionar las manillas para activarlos (delantero y trasero) y el desplazamiento debe ser de un tercio de toda la carrera, si excede este parámetro se debe revisar y lo mejor es no salir a rodar.



La transmisión: Es uno de los sistemas más importantes y complejos que tiene la bicicleta para una persona ciclista pero algunos consejos básicos para verificar su correcto funcionamiento como los siguientes pueden ser muy útiles: se deben revisar los cables del cambio, el pasador y el descarrilador (cuando la bicicleta posea dos o tres platos) en busca de óxido, golpes y/o deformidades; además, se debe prestar especial atención en la cadena, esta

debe estar completamente limpia y con aceite, además, se debe observar que no exista un desgaste excesivo. Antes de cualquier ruta que se desee realizar; es importante detectar cualquier desajuste en la sincronización de los cambios en los piñones o en los platos para determinar si con un pequeño ajuste en los tornillos o manillas se corrige o si por el contrario requiere el sistema un mantenimiento preventivo o correctivo mayor en el taller de reparación de bicicletas.



Dirección y suspensión: Dos sistemas complementarios que deben estar en óptimas condiciones para que el viaje

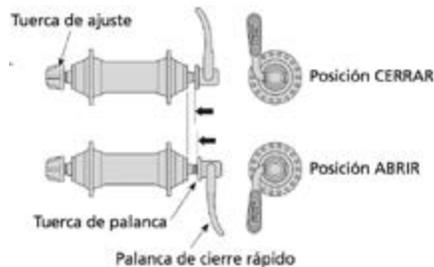
sea seguro y confortable, por lo anterior, el manubrio debe estar en perfecto estado. Si se trata de una bicicleta de ruta los forros no deben estar rotos y deben ser lavables y confortables, así mismo, los puños del manubrio de una bicicleta de montaña (MTB) o BMX deben ser ergonómicos y también lavables. Sobre el sistema de suspensión, en la bicicleta de montaña (MTB); cada vez que se termine un viaje se debe lavar utilizando agua, paño y brocha para eliminar la suciedad que se acumula en los tubos y que ocasionan el desgaste prematuro de los mismos y otros elementos internos del sistema. Es importante, revisar constantemente los sistemas de bloqueo de la suspensión para asegurarse de que estén funcionando de manera correcta ya que contribuyen con la seguridad del ciclista particularmente en terrenos irregulares; en bajadas con pendientes pronunciadas; los sistemas de suspensión deben es-

tar sujetos a mantenimiento preventivo en manos de expertos en la materia, el ciclista debe realizar aquellos ajustes en los que no deba desarmar partes del sistema.



Ajuste de partes por medio de tornillos: Al menos una vez al mes o cada tres salidas, se debe revisar los aprietes de todos los tornillos que unen unos sistemas a otros en la bicicleta, por ejemplo los tornillos de: el manubrio, caliper de sistema de frenos, el

descarrilador, el pasador, dado que con las vibraciones durante los recorridos por la carretera o caminos tienden a aflojarse, si se encuentra algún tornillo flojo se debe apretar con la llave correcta y preferiblemente con el torque indicado en el mismo tornillo. Además, es fundamental, antes de cada salida, revisar que los cierres de los aros estén correctamente ajustados.



Limpeza de la bicicleta:



Siempre pero principalmente en esta crisis que se vive por causa del COVID-19, en la que la desinfección de las

cosas es fundamental para proteger la salud de todas las personas. Todos los tipos de bicicletas aquí tratados y otras, sin excepción después de una salida se deben guardar limpias. Para lograr este propósito de manera segura se debe seguir el protocolo siguiente: desmontar ambas llantas y lavarlas con agua y jabón para desinfectarlas, lavar con algún producto desengrasante amigable con el ambiente todo el sistema de transmisión (cadena, piñón, plato, descarrilador y pasador), lavar el marco de la bicicleta solo agua o algún producto especial que proteja su pintura, lavar la suspensión solo con agua o algún producto especial que proteja empaques y sellos. Para protegerse de cortadas o

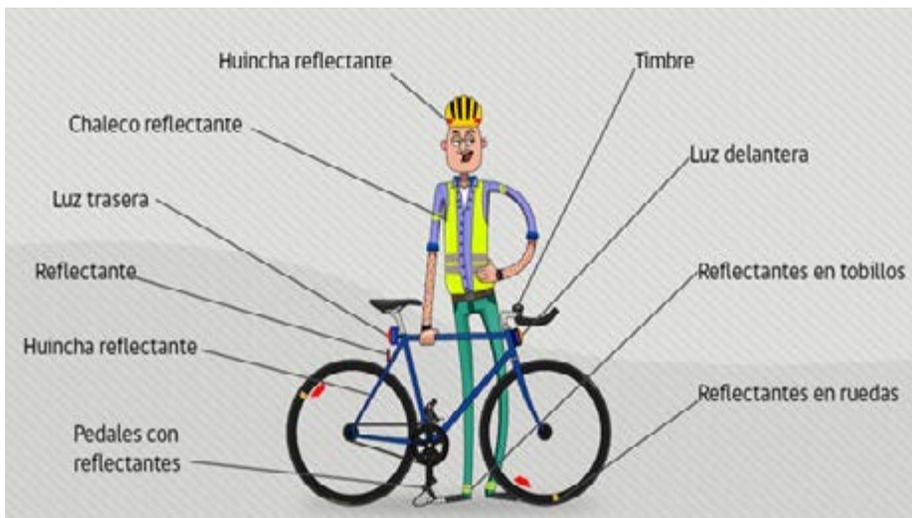
golpes ocasionados por partes con filo o pesadas, la persona que lava una bicicleta debe usar utensilios tales como: cepillo, brocha, paño, guantes, anteojos, zapatos cerrados.

Un lavado profundo de la bicicleta reduce el deterioro de sus componentes y mejora su funcionamiento, para el lavado de la bicicleta no es necesario utilizar máquinas de presión (hidrolavadoras) con una manguera que regule el consumo excesivo del agua es más que suficiente. Además, durante el proceso de limpieza se podrá descubrir algún daño producido durante nuestros recorridos.

Consejos para lograr un ciclismo más seguro, confortable y placentero:



Posición de manejo: Es fundamental, antes de empezar a montar en bicicleta, acudir a un especialista para realizar un "bike fit" o ajuste de la bicicleta al cuerpo, ya que si omitimos este paso podremos padecer de diversas lesiones musculares y óseas que nos van a privar de disfrutar de las salidas plenamente.



Implementos de seguridad: La seguridad es el elemento fundamental a la hora de salir a andar en bicicleta. Se deben portar elementos de seguridad tales como: casco, lentes, guantes, dispositivo reflectivo e identificación.



Elegir indumentaria adecuada: Se debe elegir ropa adecuada, de preferencia diseñada para montar en bicicleta (jersey, lycra, medias). De este punto depende la comodidad de nuestro recorrido.



Planificar la ruta: Se debe planificar la ruta tomando en cuenta nuestro nivel y estado físico. Nunca sobrepasar nuestras capacidades. Para principiantes rutas más planas y, conforme avances, más complejas.



Durante la ruta: Se debe mantener siempre la mirada hacia el frente, de unos 15 a 20 metros aproximadamente, con esto se podrá anticipar algún peligro inminente en la carretera. Asimismo, es de suma importancia realizar señales manuales a la hora de realizar maniobras como giros, paradas o adelantamientos.



Alimentación e hidratación: Los factores más importantes para tener un buen rendimiento a la hora de salir en bicicleta son la hidratación (antes, durante y después) y la alimentación. Aproximadamente, un sorbo de agua o hidratante cada 15 min y alimentación cada hora durante el recorrido (frutas como banano, piña, sandía, barritas y geles son excelentes opciones).



Repuestos y herramienta: Siempre es de gran importancia llevar, al menos, un neumático de repuesto, desmontables para llanta, inflador y multi-herramienta. Con esos pocos elementos se podrá reparar casi cualquier avería en carretera.