

Bájale un cambio a la ciclovía



achs seguro
laboral

¿Cómo viajar con seguridad en bicicleta u otros ciclos?



Al circular cerca de automóviles, buses o camiones



Al frenar, cambiar de dirección o realizar una maniobra



Al enfrentar cruces, curvas o superficies irregulares



Al encontrarse con otra persona que circula en ciclo

Tres preguntas rápidas

¿Revisamos el estado del ciclo antes de comenzar el trayecto?

¿Cómo avisamos a otras personas cuando vamos a cambiar de dirección?

¿En qué lugares o condiciones conviene reducir la velocidad o desmontar?

Para deslizarnos a un ritmo seguro

Repasa tu checklist



Circula por vías habilitadas



Anticípate a lo que pueda ocurrir en la ruta



cumplir + cuidarse **es posible**

BÁJALE UN CAMBIO



Bájale un cambio a la ciclovía



¿Cómo viajar con seguridad en bicicleta u otros ciclos?

Los ciclos son una alternativa práctica para trasladarnos, pero nos exponen directamente a las condiciones del camino y a las decisiones de otros. Cuando viajamos de forma apresurada o descuidada, podemos fácilmente sufrir **caídas, golpes o impactos con objetos, vehículos y otros usuarios de la vía**. Por ejemplo:

- ⚠️ **Al circular cerca de automóviles, buses o camiones**
- ⚠️ **Al frenar, cambiar de dirección o realizar una maniobra**
- ⚠️ **Al enfrentar cruces, curvas o superficies irregulares**
- ⚠️ **Al encontrarse con otra persona que circula en ciclo**

Tres preguntas rápidas

¿Revisamos el estado del ciclo antes de comenzar el trayecto?

¿Cómo avisamos a otras personas cuando vamos a cambiar de dirección?

¿En qué lugares o condiciones conviene reducir la velocidad o desmontar?

¿Cómo usar esta ficha?

- 1 Lee el contenido antes de iniciar la actividad
- 2 Compártelo con el equipo y plantea las tres preguntas
- 3 Escucha algunas respuestas y refuerza las recomendaciones
- 4 Cierra invitando a comunicar cualquier dificultad para trabajar o moverse de forma segura



En un transporte liviano como bicicletas u otros ciclos, **ver y ser visto es clave** para llegar bien a tu destino. Por eso, cada traslado requiere atención, anticipación y respeto por quienes comparten la ruta.

Para deslizarnos a un ritmo seguro

- ✓ **Repasa tu checklist**
Usa casco y luces, revisando el estado de ruedas y frenos antes de partir
- ✓ **Circula por vías habilitadas**
Respetar las señales y mantenerse visible
- ✓ **Anticípate a lo que pueda ocurrir en la ruta**
Mantén una distancia segura de otros usuarios y disminuye la velocidad ante cruces, peatones u obstáculos

Cuando nuestro trabajo es viajar, manejar o desplazarnos por la calle o el entorno laboral, **mantener la calma, la atención al entorno y una buena planificación** nos protege de peligros en la ruta.

cumplir + cuidarse **es posible**

Por eso

