

ECONOMÍA
SOCIEDAD
ESTILO DE VIDA
TECNOLOGÍA
GASTRONOMÍA

FOCO



PREVENCIÓN
Es indispensable el uso de casco y luces al momento de manejar./Eric Villalobos

SU PRÁCTICA REGULA EL SISTEMA CIRCULATORIO

Ciclismo: Consejos para manejar en la caótica Lima

» Debido a las pocas ciclovías, mal cuidado de las pistas y geografía, es necesario una bicicleta con cambios

JOHANA UGAZ

jugaz@grupoepensa.pe

Manejar bicicleta es uno de los hábitos deportivos más saludables que puede practicar una persona. Este medio de transporte ecológico permite evitar el tráfico vehicular —característico en Lima—, además de ahorrar tiempo y dinero. Nuestra capital cuenta con 55 ciclovías, según el aplicativo de Google Maps.

PROBLEMAS. Sin embargo, los ciclistas deben enfrentar día a día la falta de conexión de ciclovías entre los distritos y la alta exposición ante un accidente debido a la imprudencia de conducto-

res y peatones. Para Gino Badoino, creador de la marca Zaca Bikes, desde su experiencia, "cada día los ciclistas se topan con motocicletas que invaden las ciclovías, peatones que cruzan sin mirar, conductores que no tienen conciencia o respeto por los ciclistas y no hacen más que tocar el claxon o cerrar el paso".

BICICLETAS. Según la Encuesta Nacional de Hogares (2015) del Instituto Nacional de Estadística e Informática, el 23.4% de hogares limeños cuenta con una bicicleta. Sin embargo, es importante tener en cuenta el tipo de bicicleta adecuada

para manejar en Lima. Según Badoino, una bicicleta con cambios permitirá pedalear menos y avanzar más. Asimismo, con respecto a las llantas, las más usadas son las de cocada y las pisteras. Ambas son recomendadas para manejar en la capital.

PREVENCIÓN. Es importante que todo ciclista, por más experimentado que sea, cumpla con el Reglamento Nacional de Tránsito. Este documento indica que ningún ciclista debe sujetarse de otro vehículo que transite por la vía pública, ni llevar carga que impida su visibili-

dad. Oswaldo Caro, ciclista del team Pegaso VEM, recomienda "siempre usar casco y guantes. En caso de no haber ciclovía, manejar por el lado derecho de la pista, siempre conducir en línea recta y no en zigzag".

VENTAJAS. "Ayuda a mantener un buen estado físico, previene fatigas musculares, promueve un cambio cultural, te hace sentir de nuevo como un niño, genera libertad y, principalmente, es económica en todo aspecto. Asimismo, tonifica el cuerpo y disminuye el estrés", finaliza Badoino.

LOS CICLISTAS NO DEBEN USAR LAS VEREDAS PARA MANEJAR, NI SUJETARSE DE OTROS VEHÍCULOS EN LA VÍA PÚBLICA