

Ciclismo en condiciones difíciles o inusuales

Tomar precauciones y hacer ajustes adicionales es útil cuando se usa una bicicleta en condiciones que distan de las ideales. A continuación encontrará algunas sugerencias para las situaciones más comunes.

Bajo la lluvia.

Existen tres puntos de importancia al usar una bicicleta bajo la lluvia: no mojarse, mantenerse visible, y

compensar el esfuerzo dado a que el pavimento está mojado.

No mojarse. Las chaquetas diseñadas para ciclismo son más largas en la espalda para que usted no se moje la parte inferior de la espalda ya que usted estará inclinado hacia adelante para llegar al manubrio. También ayudan a desviar el agua que empuja hacia arriba el neumático trasero si la bicicleta no tiene guardabarros trasero. Muchos fabricantes ahora ofrecen chaquetas impermeables que “respiran” para dejar entrar algo de aire y así lograr mayor comodidad para el ciclista. La mayoría de las chaquetas para ciclismo tienen mejor ventilación que las ropas para lluvia tradicionales. Se pueden sumar pantalones impermeables y cobertores para calzado para mantener seca la parte inferior del cuerpo.

Trate de no usar chaquetas largas porque pueden enredarse en los rayos o en los frenos. Tampoco poseen la ventilación necesaria para no mojarse.

No se recomienda el uso de chaquetas con capucha ya que pueden disminuir la visibilidad y el movimiento cuando se gira la cabeza. Una solución más segura para mantener la cabeza seca es utilizar un cobertor de casco que se ajuste a la parte superior del mismo.



Foto: Miles McClelland

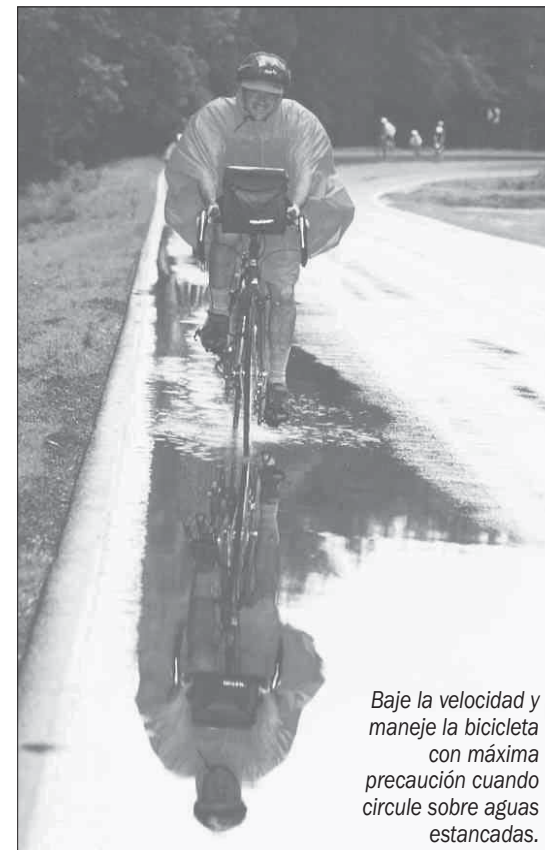
Una chaqueta liviana para ciclismo puede ayudarlo a no mojarse bajo la lluvia en caso de un chaparrón inesperado.

Los rotores de neumáticos evitarán que los neumáticos le salpiquen de agua. Si tiene pensado ir de turismo, al trabajo o de compras en bicicleta durante la temporada de lluvias, todos son excelentes opciones de inversión.

Visión limitada. Evitar que el agua entre de los ojos y en las gafas le ayudará a ver mejor. Algunos cascos tienen viseras que son bastante útiles bajo la lluvia. Sin embargo, suelen ser demasiado cortas y es posible que no logren detener el agua por completo. Llevar una gorra de golf o de básquetbol debajo del casco es más efectivo.

Mantenerse visible. La lluvia tiende a reducir la visibilidad, tanto para conductores como para ciclistas. Siempre lleve ropa con colores brillantes. También, recuerde usar las luces reflectoras, especialmente en horas tempranas de la mañana o a últimas horas del día. Nunca suponga que un conductor puede verlo. Trate de hacer contacto visual con los conductores, especialmente en las intersecciones.

Manejo de la bicicleta y técnicas de andar. Bajo la lluvia, los frenos de la bicicleta probablemente no funcionen al 100%, especialmente si el sistema frenos utiliza pastillas de frenos que friccionan contra los rines de acero. Tómese un momento para detenerse y “limpiar” los rines dejando que las



Baje la velocidad y maneje la bicicleta con máxima precaución cuando circule sobre aguas estancadas.

Mantenimiento preventivo para bicicletas mojadas

Al andar en bicicleta bajo la lluvia generalmente se diluye el lubricante de la cadena y del tren motriz. Como mínimo, limpie la cadena y aplique más lubricante después de circular bajo la lluvia. Con el transcurso del tiempo, la humedad puede hacer que la bicicleta se corra y que algunas partes se oxiden. Además, la humedad puede corroer los cojinetes del soporte inferior y de las ruedas.

Lleve la bicicleta a un mecánico profesional al menos una vez por año, y con más frecuencia si circula mucho bajo la lluvia.



Foto: Mark Dodson

Las botellas de agua siempre con esenciales, no importa la época del año.

pastillas de freno se deslicen sobre ellos al menos toda una vuelta de la rueda antes de aplicar los frenos a fondo. Los rines de aluminio, los frenos de disco y los sistemas de freno de eje son más efectivos bajo la lluvia.

Sea precavido respecto de objetos de metal como placas de construcción en el camino y tapas de excavaciones de servicio.

Serán más resbaladizas. La humedad puede tener el mismo efecto en algunas de las líneas pintadas en el pavimento. Los charcos también son peligrosos, especialmente si no se puede determinar su profundidad. Pueden ocultar baches, rocas o escombros. Si no puede evadir un charco, reduzca la velocidad y atraviéselos con mucha precaución.

Temperaturas extremas

Altas temperaturas. Utilice ropa liviana. Las mejores opciones son las telas más nuevas que pueden “respirar” y así ayudan a eliminar el sudor y se secan más rápidamente. Las encontrará en tiendas de ciclismo

y en negocios de venta de artículos para la vida al aire libre. Este tipo de ropa es una mejor alternativa que el algodón, material que absorbe la humedad y tarda más en secar. Se prefieren los colores brillantes porque son más visibles.

Beba mucho líquido. Es muy importante mantenerse hidratado, especialmente en los días de mayor temperatura; por ese motivo, asegúrese de que la bicicleta esté equipada con cargadores de botellas y recuerde beber con frecuencia. Se recomienda llevar más de una botella de agua si tiene pensado salir durante varias horas o cubrir largas distancias. Como alternativa a tener que llevar varias botellas de agua, puede llevar agua en forma de una mochila en la espalda. Estas mochilas tienen capacidad para muchos litros de agua y están equipadas con una manguera que le permite beber sin soltar el manubrio. De esta manera, puede llevar grandes cantidades de agua y ya no tiene que soltar el manubrio mientras pedalea para tomar y volver a guardar la botella.

Llevar y aplicarse pantalla solar. Esto es especialmente importante en viajes más largos a mitad del día o durante varias horas. El bloqueador solar te ayudará a prevenir quemaduras en tu piel a causa del sol. Incluso en días nublados, se recomienda ampliamente aplicarse pantalla solar.

Bajas temperaturas. Vístase con varias capas livianas de ropa y no con una o dos pesadas. De esta manera, podrá quitarse capas de ropa conforme aumente la temperatura del cuerpo. Las capas de lycra o poliéster le ayudarán a eliminar la humedad del cuerpo y así, evitar que se enfríe. Una combinación de capas externas podría incluir un jersey pesado, una chaqueta para ciclismo, o ambas prendas. Optar por prendas externas con cremallera en el frente es útil. Al subir una cuesta, seguramente entrará en calor y abrir la cremallera le ayudará a refrescarse. Incluso con bajas temperaturas, la hidratación sigue siendo importante, así que siempre lleve al menos una botella de agua.

Con temperaturas bajo cero, realmente sentirá el frío en el rostro y en las orejas. Puede comprar gorros especiales para llevar bajo el casco. También puede añadir determinados cobertores para el calzado y abrigos para los brazos y las rodillas a las ropas externas. Algunos ciclistas prefieren gafas especiales para proteger sus ojos.

Lidiar con perros. Es probable que, en algún momento, sea perseguido por un perro, especialmente en áreas rurales. La mayoría de estos perros no es peligrosa pero quizás sí se encuentre con alguno agresivo. Tenga en mente un par de tácticas para ahuyentarlos. Cada ciclista tiene sus preferencias personales pero las siguientes son algunas de las buenas opciones a las que puede recurrir:

Señale con el dedo y grite “No”. Algunos perros se emocionan cuando ven a un ciclista pedaleando. Muchos perros entienden esta orden básica.

Rocíe al perro con agua de la botella. Esto seguramente sorprenderá al perro. Pero tenga cuidado, pues usted solo tendrá una mano en el manubrio.

Repelentes comerciales contra perros (Halt!, por ejemplo). Puede llevarlos enganchados en los pantalones o en la bicicleta para tomarlos rápidamente

Algunos perros pueden ser persistentes y difíciles de ahuyentar. En caso de que tenga que detenerse y bajar de la bicicleta, siempre utilice la bicicleta como un escudo entre usted y el perro.