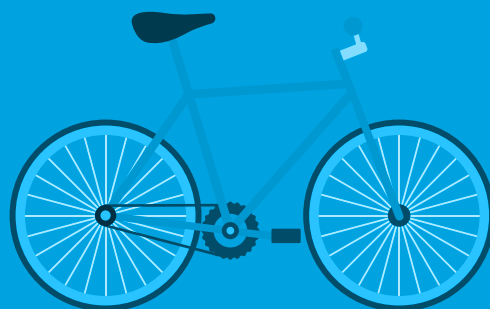
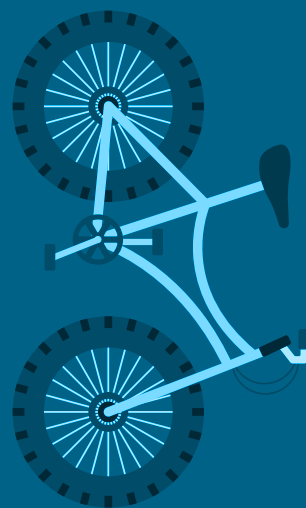


# ¿Qué debo saber antes de comprar mi primera bicicleta?

Manual para principiantes

**GREENPEACE**



En estos tiempos de pandemia algunas personas desempolvaron la bici que tenían olvidada para decidir moverse por la ciudad en ella y otras se dieron cuenta que este medio de transporte podría brindarles muchos beneficios en sus recorridos diarios pero no tenían una que realmente les sirviera. Si tú eres una de estas personas y estás buscando una bicicleta pero no sabes por dónde empezar, llegaste al lugar indicado.

Lo primero que tienes que pensar es para qué vas a utilizar tu bicicleta, ya que hay varios tipos y usos, por ejemplo están las bicicletas de montaña, las urbanas, de ruta, fixie o híbridas; todas tienen pros y contras pero tienes que elegir la que se acople a las actividades que vas a realizar kilómetro tras kilómetro.



# Tipos de bicicletas

Los diferentes tipos de bicicletas se basan en su funcionalidad, abajo te describimos algunas de las más comunes:

**Bicicleta de montaña o MTB:** Como su nombre lo dice, se utiliza para hacer paseos en la montaña, está diseñada para terrenos agresivos sin asfalto, usa suspensión para dar comodidad y tiene llantas anchas para entrar a todo terreno.

**Bicicleta de ruta:** Esta se distingue por ciertas modificaciones en su diseño para dar mayor velocidad y una ventaja competitiva. Son ligeras, el manubrio es curvo, la posición es más aerodinámica y las llantas son más delgadas para ir más rápido en el camino.

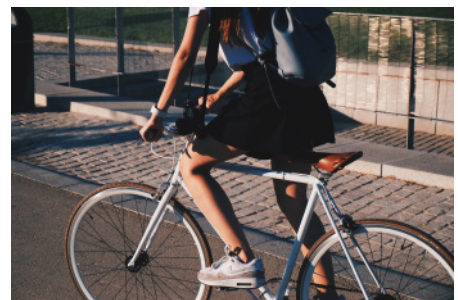
**Bicicleta híbrida:** están diseñadas para un uso urbano y combinan características de las bicicletas de montaña y las de ruta. Son ideales para usarse como medio de transporte en la ciudad, su manubrio es muy cómodo y combinado con su cuadro hacen que el tronco no se flexione tanto como las de ruta y los brazos vayan más relajados.

**Bicicleta urbana:** Son cómodas para hacer menos de 5 kilómetros. Usualmente no tienen cambios y la llanta es ancha por lo que las hace pesadas.

**Bicicleta plegable:** La puedes llevar a donde sea ya que se pliegan y despliegan para poder hacer trayectos multimodal y subir en el metro o en cualquier transporte colectivo. Son cómodas al montar y estas bicicletas tienen llantas pequeñas para hacerlas más compactas.



Bicicleta de montaña



Bicicleta urbana

**Bicicletas fixie:** también denominadas de piñón fijo, son bicis de una sola marcha, sin punto muerto, por lo que se debe avanzar, frenar y dar marcha atrás con el uso de los pedales. Para usar este tipo de bicicleta requieres de cierta experiencia, especialmente para frenar, por lo que quizá no sea una buena opción si te estás decidiendo por tu primera bicicleta.

**Bicicleta eléctrica:** Funcionan igual que las otras pero tienen un motor que ayuda a asistir el pedaleo en las subidas, cuando hay viento o cuando te excediste de kilómetros. Son las más costosas y pesadas, pero quizá te puedan servir en trayectos largos, complicados o con muchas subidas.

Ahora que ya sabes los diferentes tipos de bicicleta que existen puedes elegir la que más te convenga. [Ayúdate con estas preguntas:](#)

- 🔗 **¿Para qué la vas a utilizar?** Para ir a la escuela, al trabajo, hacer deporte en la montaña, salir a rodar a carretera, hacer un viaje por el mundo, etc.
- 🔗 **¿Cuántos kilómetros recorrerás?** 5, 10, 40... 120 kilómetros diarios.
- 🔗 **¿Cómo es la superficie por la que andarás?** Hay tierra, arena, pavimento, es carretera, la ciudad o un parque.

Y también recuerda estos consejos:

- **No hay una bicicleta universal que lo haga todo**, por lo que ésta no te va a servir de una forma efectiva si no piensas bien el uso que le darás. Recuerda, no es lo mismo una montaña empedrada, la ciudad o la carretera. ¡Ten esto en mente antes de comprar!
- **Muchas veces la estética no es igual a funcionalidad**, ten mucho cuidado y prioriza la elección de una bici por la utilidad en tu trayecto, aunque el color o el diseño no lo veas tan atractivo para ti. ¡Siempre puedes cambiarla de acuerdo a tu personalidad!



Bicicleta fixie



Bicicleta de ruta

# La talla

La talla es un número que determina la medida de la bicicleta, e involucra la altura y el largo de la bici.

El siguiente paso, y uno muy importante para encontrar tu bici ideal, es elegir la talla correcta, si eliges una talla más pequeña o grande modificaras tu postura de pedaleo y puedes desarrollar lesiones a corto y largo plazo, sumado a esto tu desempeño se reducirá bastante.

**Al ir a una tienda de bicicletas, los vendedores te asesorarán para elegir la mejor talla. Pero, ¿qué pasa si quieres comprar una de segunda mano? Te ayudamos.**

## ¿Cómo saber la talla de bici que necesito?

Primero tienes que sacar la altura de tus piernas. Descalzo(a), apoya los pies en el suelo y pon las piernas rectas, ahora mide la distancia que existe entre el suelo y tu entrepierna. Para ayudarte puedes poner un libro de pasta dura bajo tu entrepierna y medir del suelo a donde termina la esquina superior del libro.

Con esa medida vamos a hacer un par de cuentas para obtener la talla ideal:

- ∞ Si es bici de montaña multiplica por 0.21
- ∞ Si es cualquiera de los otros tipos de bici multiplica por 0.65

Por ejemplo, si tu medida fue de 77 cm multiplicado x 0.65 de una bicicleta híbrida obtenemos 50.05. Entonces tu talla es 50.

La talla de la bicicleta se mide en rangos de 46 cm hasta 60 cm y últimamente hay tallas genéricas, lo que significa que podrás encontrar XS,S,M,L,XL,XXL. Abajo puedes consultar el rango de medida que corresponde a cada uno, pero hay que tener en cuenta que ésta puede variar entre cada marca.



XS:	46, 47, 48,49
S:	50, 51, 52, 53
M:	54, 55, 56
L:	57, 58, 59
XL:	60, 61
XXL:	+62



Muchas de las marcas hacen una recomendación de tallas de bicicleta basadas en tu altura y te dan la talla en centímetros. En algunas tiendas también existe el servicio de hacer un estudio biomecánico donde se calcula tu talla exacta, así que si encuentras una que lo ofrezca no pierdas la oportunidad de tomarlo. Aquí te mostramos algunas tallas basadas en tu altura.

¿Cuanto mides?	Talla en cm
de 1.55 a 1.60	47-48
de 1.60 a 1.65	49-50
de 1.65 a 1.70	51-52
de 1.70 a 1.75	53-54
de 1.75 a 1.80	55-56
de 1.80 a 1.85	57-58
de 1.85 a 1.90	59-60
Más de 1.90	+61

Basado en esta información, en tu talla de piernas y tu altura, podrás guiarte para tener una talla ideal de bicicleta que se adapte perfectamente a ti.

No obstante, es siempre importante probarla y también hacer modificaciones del sillín para subir o bajar la altura, recuerda que la rodilla no debe de ir ni muy flexionada y tampoco tiene que estar completamente estirada a la hora del pedaleo.

Toma en cuenta que a veces lo barato sale caro y si compramos una bicicleta con componentes muy económicos y vamos a utilizarla activamente durante muchas horas, vamos a tener que llevarla constantemente al taller para cambiarlos. Elige piezas de gama media o alta e invierte un poco más en lo que será un medio de transporte eficaz para tu día a día.

Si vas a comprar tu bicicleta de segunda mano, asegúrate que no sea de dudosa procedencia o con denuncia de robo. ¿Cómo? Si te ofrecen una bici demasiado barata, si no te dan información clara acerca de la misma y si tienes dudas o algo no te cuadra, siempre puedes pedir la factura o ticket de compra o buscar en redes sociales en grupos de denuncia. ¡Ten mucho cuidado!



# Accesorios y seguridad

## ¿Qué más necesitas además de la bici?

Los básicos:

**El casco:** este es un accesorio indispensable para preservar nuestra seguridad, no escatimes en su precio y compra el que mejor se adapte a tus necesidades. **Estos NO los compres de segunda mano** ya que no sabes si anteriormente tuvieron un impacto o incluso si ya son muy viejos y los materiales con los que se hicieron ya no tienen las mismas propiedades que antes.

Toma en cuenta las siguientes cosas para elegir bien tu casco:

- **Talla:** Tiene que adaptarse bien a tu cabeza, pruébatelo de ser posible antes de comprarlo.
- **Broche:** fijate que el casco cierre correctamente y se adapte bien a ti.
- **Sistema de ventilación:** Es mejor elegir cascos que tengan ventilación a los que están completamente cerrados, porque nos permiten estar más frescos al rodar.

**Un chaleco reflejante y luces delanteras/traseras:** para poder transitar en la tarde/noche estos accesorios son muy necesarios. Intenta siempre mantenerte visible al momento de andar en bicicleta, así podemos evitar muchos accidentes y estar más seguros.

**Candado:** Es preferible no dejar mucho tiempo sola la bicicleta, aún cuando le pongas candado, pero si tienes que dejarla por más de dos horas y consideras que tu bici puede ser muy atractiva para los ladrones, sería bueno que tuvieras un candado con nivel de seguridad 7, ideal para mantenerla segura. Si quieres el máximo de seguridad, una cadena kriptonyte sería una buena elección para ti. Ten cuidado con los candados "U" ya que existen varios reportes de bicis robadas con este tipo de candado, lo que podría hacerlos menos seguros.



## Seguridad en el camino:

**Herramienta básica:** Parches, espátulas, bomba. En caso de que te llegues a pinchar en el camino con estas tres herramientas podrás reparar la bici y seguir tu recorrido. Si aún no sabes parchar la bici te sugerimos ver algún tutorial o tomar algún curso básico de reparación, es muy sencillo y te sacará de varios apuros.

**Tomar un curso de mecánica básica:** Si a lo largo de tu vida piensas usar mucho la bicicleta es mejor tomar un curso de mecánica básico para reparar las cosas sencillas, hay varios cursos en línea donde te enseñan desde los principios básicos a lo más complejo. Teniendo este curso puedes ir comprando más herramienta y emparte de más información.

**Hacer reconocimiento de tu ciudad:** Ya teniendo las cosas mencionadas anteriormente, puedes ir haciendo un reconocimiento de la ciudad que vas a recorrer: las calles, vialidades y rutas preferidas. En algunas ciudades grandes está prohibido el paso de ciclistas por avenidas principales, tómalolo en cuenta al rodar. Si estás empezando, es preferible planear tu ruta diaria y tomar calles poco transitadas mientras agarras confianza para moverte en otros espacios.

**Lee el reglamento de tránsito:** Sé un ciclista responsable, revisa el reglamento de tránsito, siempre usa tu carril, rebasa por el lado izquierdo y no andes en las banquetas con la bicicleta. ¡Respeto al peatón!

**Agua:** Recuerda siempre mantenerte hidratada(o)

**Accesorios extras:** impermeable, lentes, porta anforas, alforjas, portabultos.

Ahora sí, ya estás preparada(o) para recorrer y conocer tu ciudad en bicicleta. Disfruta mucho el recorrido y tómate un tiempo para apreciar las cosas del día a día que solemos perder por la velocidad de los carros o el estrés rutinario. Disfruta el viento en tu rostro y sientete orgullosa(o) de llegar de un lugar a otro con tu propia energía.

¡Ten buenas rodadas!



**GREENPEACE**