

VIDA ACTIVA



Recursos & Consejos

¡Descubre cómo lograr un estilo de vida más saludable con recursos, consejos, y programas que te pondrán en acción en un instante!

**WASHOE COUNTY
HEALTH DISTRICT**

ENHANCING QUALITY OF LIFE

gethealthywashoe.gov

Ciclismo

REVISIÓN RÁPIDA

Liberación rápida: Revisar que las palancas de liberación están sujetas

Prueba: Dé una pequeña vuelta en bicicleta para escuchar y sentir cualquier frotazo, chasquido, ruido, etc. que pueda sugerir que algo no funciona correctamente y necesita atención

PRUEBA DE SEGURIDAD

El Aire: Examine sus llantas si doblan cuando las presiona, necesitan aire

Los Frenos: Revise las pastillas de freno si están desgastadas cámbielas

Cadena, biela, casete : Compruebe que la cadena funciona con suavidad, ligeramente, engrasada y limpia al girar hacia atrás

CONSEJOS:

- Utilizar un casco **bien ajustado**
- **Obedezca** all traffic laws
- Tenga un **faro delantero** y una **luz trasera** roja
- Monta de forma **predictiva**
- **Carga** herramientas y suministros
- Ser **visible** para el tráfico y otros ciclistas
- Use ropa **reflectante** y que permite las condiciones del tiempo
- Utilice la señalización **correcta**
- Prepárese con anticipación, especialmente cuando se acerque a una intersección
- Cuando esté en el carril bici **evite** la zona de las puertas, **esté atento** al tráfico que pueda cruzarse en su camino



En caso de colisión

- Manténgase seguro, relajado y tranquilo
- Llamar la policía y seguir la denuncia de la ley
- Examina a las personas implicadas.
- Compruebe si la bicicleta está dañada. Tome fotos del lugar del accidente y documente sus actividades
- Informe de accidentes cercanos a Vision Zero
- Contactar con la compañía de seguros



Senderismo



PREPARE PARA SU CAMINATA

- **Decidir** sobre la camino.
- Avise a alguien de que va a hacer una excursión, **muestre** el camino por el que va a caminar
- **Invite** a alguien que lo acompañe .
- Comer una comida **sana y nutritiva**
- Empacar una mochila con productos **esenciales**.
- Lleva ropa y zapatos **apropiados** para la caminata



PRODUCTOS ESENCIALES PARA SU MOCHILA

<u>Mapa/GPS</u>	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>Brújula</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Linterna</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Baterías</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Cuerda</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Protector Solar</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Silbato</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Botiquín</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Agua y aperitivos</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Herramienta multifunción</u>	<input type="checkbox"/>

CONSEJOS



Ir de excursión con un grupo o un compañero

Lleve sólo las cosas necesarias y evite llevar demasiado peso

Escoge una excursión que corresponda con tu condición física

Siga siempre los senderos y las señales



Lleve suficiente agua



Ejercicio General

Caminando

- Incorpore poco a poco las caminatas a su rutina diaria
- Aumentar el paseo 10 minutos cada 2 semanas hasta llegar a los 30 minutos diarios
- Lleve un amigo o mascota de compañía
- Camina por tu barrio y por los parques locales



Entrenamiento con pesas

- Incorpore lentamente el entrenamiento con pesas en la rutina diaria
- Domina la forma perfecta antes de aumentar las pesas
- Recuerda que el calentamiento, los estiramientos y los días de descanso son importantes



Encuentra un parque
cerca de ti!

parkfinder.washoecounty.gov

Recomendaciones

- Siempre usa ropa apropiada
- Use los zapatos correctos para cada actividad
- Bebe suficiente agua
- Siempre pida ayuda a un entrenador físico o colega de fitness
- ¡Diviértete!



Prueba algo nuevo!

Yoga

Natación

Bailar

Deportes

Pilates



RECURSOS

Ciclismo

- Ciclismo - RTC Washoe
- Alianzas para las bicicletas de Truckee Meadows
- Kiwanis Bikes
- Reno Bike Project
- Liga de Ciclistas Americanos
- CDC - Tarjeta de actividades en bicicleta

Nutrición

- MyPlate
- Guías alimentarias para los estadounidenses

Senderismo

- Directorio de parques del condado de Washoe
- Senderos del condado de Washoe
- Senderismo americano
- Servicio de parques nacionales

GENERAL EXERCISE

- CDC - guías de actividad física
- Asociación americana del corazón - recomendaciones para la actividad física

**Escanea para más
información !**

