

# UNIVERSIDAD DE NARIÑO

SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

ÁREA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

# 2DA CICLORUTA

**UDENAR SE UNE POR EL DERECHO DE  
LAS MUJERES A VIVIR UNA VIDA  
LIBRE DE VIOLENCIAS**

- ▶ Inscríbete con carnet de estudiante, funcionario o docente vigente en el Colseo Adriana Benítez.
- ▶ Realiza previamente la revisión técnico mecánica de tu Bicicleta. (Platos y relación de piñones, frenos, aire de llantas, dirección, pedales, sillín debidamente ajustado)
- ▶ Lleva el casco abrochado desde la partida hasta la de llegada.
- ▶ Te recomendamos usar guantes y gafas para tu protección.
- ▶ Usa ropa y zapatos deportivos para estar cómodo.
- ▶ Realiza con responsabilidad y buena actitud el calentamiento y estiramiento muscular antes del inicio del recorrido. Esto evitará lesiones.
- ▶ Pedalea concentrado, "Piensa que el tránsito significa cooperación y no competencia", evita usar audífonos cuando conduces bicicleta.
- ▶ Estar atento a las normas de tránsito como semáforos, señales de pare y cruces de vía.
- ▶ Transita por el costado derecho de la vía.
- ▶ Siempre que uses la Bicicleta debes estar en pleno uso de tus capacidades físicas y mentales.
- ▶ Sigue siempre el recorrido planteado por logística para garantizar tu seguridad, salirse de éste será bajo tu propia responsabilidad.
- ▶ Atiende a todas las indicaciones y recomendaciones expuestas por logística
- ▶ Si en alguno momento del recorrido sientes algún malestar físico, informa inmediatamente a los compañeros de logística y dirígete al comité de salud para ser atendido, recuerda que tu salud es primero.
- ▶ los jersey o cuellos serán entregados en orden de llegada en el sitio de concentración el día del evento.

**EN APOYO AL PARO NACIONAL, EN LA LUCHA  
POR LOS DERECHOS SOCIALES**