

Recomendaciones de seguridad Liga HeroBike

- 1. Realiza una preparación física adecuada**
Entrena de forma progresiva y específica para la modalidad. Incluye descanso y alimentación equilibrada.
- 2. Verifica tu estado de salud**
Si la prueba es exigente, realiza un chequeo médico previo, especialmente si tienes antecedentes cardíacos.
- 3. Revisa y ajusta tu bicicleta antes del evento**
Comprueba frenos, transmisión, neumáticos, suspensión (en MTB) y apriete de tornillos.
- 4. Usa siempre casco homologado y en buen estado**
Su uso es obligatorio. Debe estar bien ajustado y sin golpes previos ni fecha de caducidad vencida.
- 5. Lleva el kit básico de reparación**
Incluye cámara, desmontables, multiherramienta, bomba o cartucho de CO₂.
- 6. Usa ropa técnica visible y adaptada al clima**
Prioriza colores llamativos y elementos reflectantes, especialmente en carretera o con poca luz.
- 7. Hidrátate y aliméntate durante la prueba**
Lleva líquidos y alimentos energéticos de fácil acceso como barritas o geles.
- 8. Transporta tu teléfono móvil cargado y con localización activada**
Considera usar apps de seguimiento o compartir tu ubicación en tiempo real.
- 9. Informa a alguien de confianza sobre tu participación y recorrido**
Recuerdo indicar persona de contacto cuando te inscribas en la prueba
- 10. Respeta las normas de circulación en pruebas abiertas al tráfico**
Sé precavido en cruces, bajadas y curvas, y mantente siempre en el carril indicado.
- 11. Sigue siempre las indicaciones del personal de seguridad y organización**
Ellos velan por tu seguridad. Ignorar sus instrucciones puede suponer sanción o peligro.
- 12. Adapta la velocidad al terreno, visibilidad y tráfico**
No asumas riesgos innecesarios ni te dejes llevar por la competitividad.
- 13. Evita usar auriculares durante la prueba**
Necesitas mantener todos tus sentidos alerta ante avisos, tráfico o compañeros.
- 14. Si eres testigo de una caída, actúa con calma y responsabilidad**
Señaliza el accidente, protege al herido, avisa a la organización o llama al 112.
- 15. Escucha a tu cuerpo y abandona si es necesario**
Mareos, dolor agudo, visión borrosa o agotamiento extremo son señales para detenerte. Avisa a la organización