



CIRCULAR 1040063

Ibagué, 23 NOV 2018

PARA: Todos los Servidores Públicos y contratistas

DE: Secretaría Administrativa – Grupo de Gestión del Talento Humano

ASUNTO: Día de llegar al trabajo en bicicleta

La Secretaría Administrativa a través del Grupo de Gestión del Talento Humano, y con el fin de fortalecer el programa de estilos de vida saludable, se permite informar que el próximo 29 de noviembre se invita a todos los servidores públicos y contratistas a llegar en bicicleta al trabajo. Dicha actividad tendrá incentivos a las personas que participen de la misma, como refrigerios, mantenimiento mecánico para sus bicicletas y la oportunidad de salir una hora antes de las oficinas.

Quienes se encuentren interesados en participar, al correo electrónico les estará llegando un link con una encuesta la cual deben diligenciar, las personas que no les llegue el correo se pueden acercar a la oficina de talento humano y diligenciarlos con las personas encargadas.

1. Busca una ruta segura y agradable. Puede que la ruta por la que manejas habitualmente para ir al trabajo no sea la mejor para ir en bicicleta, planea con antelación la ruta y si te es posible realiza una prueba antes de la misma.
2. Revisa previamente que ropa y accesorios usaras. En general debe ser ropa cómoda, no olvides, gafas de sol, casco, guantes e hidratación. Aplicarte protector solar y llevar impermeable en los días de lluvia.
3. Planifica la manera en la que llevarás tus cosas. Existen muchas formas de llevarlas, los maletines de espalda son la opción más habitual, aunque pueden aumentar la sudoración, si tu bicicleta tiene parrilla aprovéchala, puedes llevar una toallita, también una camiseta extra de ser necesario, no olvides el candado para asegurar tu bici mientras estás en el trabajo.



4. Realiza una revisión mecánica previa. Que incluya altura del sillín, frenos y aire en los neumáticos. No olvides llevar luces, blanca delantera, roja trasera y reflectivos para el trayecto de regreso.
5. Toma precauciones de seguridad. Mantén una distancia razonable entre tu bicicleta y los autos, recuerda que la distancia de adelantamiento para los vehículos motorizados es de mínimo 1.5 metros. Ten cuidado con los vehículos estacionados, el accidente más común que tienen las personas en bicicleta es que chocan con las puertas de los carros cuando se abren de improviso. No hagas giros repentinos o entres y salgas del tráfico, mantén un curso constante para que los conductores puedan anticipar tu posición.
6. Utiliza señales de mano para indicar un giro, es necesario para tu integridad que te asegures de que las personas a tu alrededor están conscientes de las maniobras que vas hacer.
7. Mantén tu rutina. Si es tu primera vez pueden dolerte los músculos por algunos días y es normal. ¡No desfallezcas! **Recuerda que el uso continuo de la bici nos fortalece física y mentalmente, quema calorías, fortalece el corazón, los músculos, y la zona lumbar, refuerza las rodillas, reduce el estrés, mejora el sistema inmunológico previniendo enfermedades, ahorra dinero en gasolina y parqueaderos, no produces emisiones, mejoran nuestras relaciones sociales y con el entorno, merma el trancón, te recarga de energía y pone una sonrisa en tu cara.**

Es importante realizar la inscripción por motivos logísticos.

Comprometidos por la Administración "por Ibagué con todo el corazón"

Amparo Betancourt Roa
Secretaria Administrativa

VoBo. Magda Mayerli Ospitia
Redacción: Rene Aguilar