

Ir al trabajo o a la escuela en bicicleta

Cómo vestirse para el camino



MAYOR DALEY'S
Bicycling
Ambassadors

Ropa de Vestir: Lo Fundamental

LENTE DE SOL O LENTES DE PROTECCIÓN

Protegen los ojos de
escombros.

LLAVERO O CADENA

Para cuando lleve ropa
sin bolsillo.

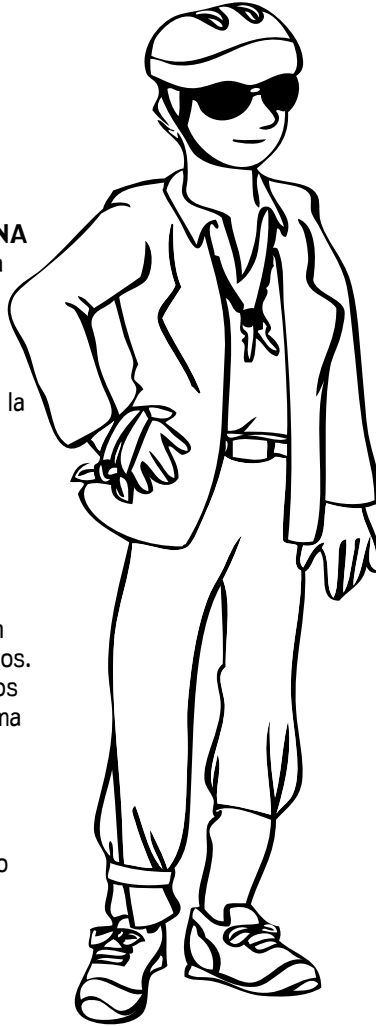
PAÑUELO

Para limpiar el sudor y la
mugre de la bicicleta.

PANTALONES

Los fondillos de
los pantalones
(especialmente los de
pana o lana) se ponen
brillantes o descoloridos.
Lleve pantalones cortos
o shorts sueltos encima
de los pantalones.

No se nota la mugre
de la bicicleta en los
pantalones oscuros o
negros .



CHAQUETA DEPORTIVA

Uséla en vez de una
cazadora en los días
frescos.

CAMISA O BLUSA

Lo suficientemente sueltas
para dejar que entre el
aire.

ROPA INTERIOR

Nylon u otras telas
sintéticas absorben el
sudor menos que algodón
y se secan más rápido.

EL DOBLADILLO DE LOS PANTALONES METIDO EN LOS CALCETINES O CORREA PARA EL TOBILLO

Previene que el dobladillo
de los pantalones se meta
en la cadena o corona
delantera de la bicicleta.

ZAPATOS

La suela del zapato tiene
cubierta para agarrar los
pedales.

Enrollar la ropa para evitar arrugas

Dóblela donde las rayas sean
menos notables.



Enrolle de arriba para abajo.



Limpiándose en el trabajo

¿Ud. no tiene una regadera en el trabajo? Ud. no está solo. En una encuesta por los E.E.U.U. más de 85% de la gente que llega al trabajo o a la escuela en bicicleta dijo que no se baña en la destinación. En cambio, usa algunas de estas estrategias para verse bien después de andar en bicicleta.



- 1** Cambie la ropa y límpiese en el baño. Para privacidad, use un cubículo del baño.
 - > Los cubículos para las sillas de rueda son los más amplios.
- 2** Quítese la ropa del trabajo de su bolsa y cuélgela.
 - > Si los cubículos del baño no tienen ganchos, compre ganchos con adhesivo y pongalos en los cubículos.
- 3** Quítese la ropa para andar en bicicleta. Es mejor colgarla a secar mientras Ud. trabaja.
 - > Los armarios con ganchos perchas o estantes para colgar chaquetas funcionan bien o ponga unos ganchos con adhesivo debajo de su escritorio.

- 4** Séquese el sudor usando una toallita. Si no es suficiente:
 - > Lleve una toallita para asearse o toallitas húmedas desechables.
 - > Aplique polvos de talco.
- 5** Vístese en la ropa del trabajo y empiece su día sintiendo nuevo y fresco.

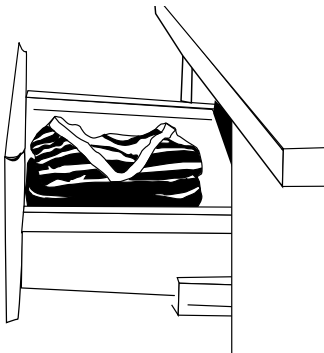
Evite el "pelo de casco"

Los cascos vienen en diferentes formas y tamaños. escoja un casco que le quede correctamente a la forma del cerebro.

Los cortes de pelo más cortos causan "pelo de casco" más raro. Evite marcas del casco por llevar un pañuelo o gorra debajo del casco.

Y si eso no funciona...

Seque el pelo con una toalla y péñese el pelo. Si es necesario, pongale agua al pelo y séquelo con secadora.



Guardar ropa en la oficina

Si se puede, guarde zapatos extras y ropa extra en la oficina del trabajo por si acaso se los olvia un día. Puede guardar un peine y desodorante allí también.

consejo

Si escoja una tintorería cerca de su oficina, puede buscar su ropa limpia al principio de la semana. Al final de la semana puede dejar la ropa nuevamente en la tintorería.

