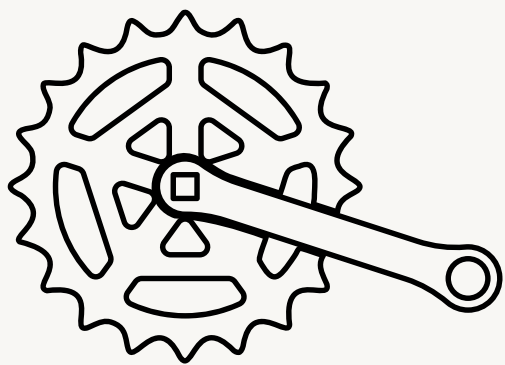




PLANET RANGERS PUEBLA

INTRODUCCIÓN BICICLETA

RECOMENDACIONES

REVISA TU BICI ANTES DE SALIR

Haz una revisión básica:

- ✓ Frenos funcionales
- ✓ Llantas infladas
- ✓ Cadena bien lubricada
- ✓ Luces (para rodada nocturna)
- ✓ Casco bien ajustado

🚦 Si no tienes casco, pregunta si alguien puede prestarte uno antes del evento



VESTIMENTA Y EQUIPO ADECUADO

- Usa ropa deportiva, cómoda y visible.
- Lleva guantes, lentes y casco obligatorio.
- Mochila pequeña con agua, snack y parches si tienes.
- Para cerro: bloqueador, repelente natural y calzado con buena suela.



SIGUE LAS REGLAS DEL GUÍA

Ya sea en la ciudad o en montaña:

- 👉 Respetar el ritmo del grupo
- 👉 No rebases al guía sin permiso
- 👉 Usa señales con la mano para avisar de alto, vuelta o peligro
- 👉 En lo urbano: respeta semáforos y peatones
- 👉 En cerro: respeta flora, fauna y senderos



¿YA TIENES TU MEMBRESÍA PLANET RANGERS?

Disfruta todas las actividades

COMPARTE TU EXPERIENCIA Y ETIQUETANOS
EN REDES Y ETIQUÉTANOS:

INSTAGRAM: @PLANETRANGERS_PUEBLA

