



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Edel Rocio Torres Giraldo
Medica Magister Salud

Ocupacional. 17 años experiencia
laboral en proyectos que benefician a la
comunidad en Conocimientos Salud y
Seguridad.

edelrociotorres@gmail.com

edelrocio8@hotmail.com

Contacto: +57 3117027815



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ciclismo en Armonia

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Contextualización del porque es importante la capacidad de cesión del ciclista



Momento 2



Estrategias útiles y prácticas para el alcance de la Armonía en la vía



Momento 3



Recomendaciones útiles en seguridad vial actor ciclista .



OBJETIVO GENERAL



Evaluar nuestro papel y capacidad de elección de nuestro desempeño en la vía y la vida desde la perspectiva de ciclista.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Considerar y concientizar del impacto que crea en la salud publica la economia y la vida la mortalidad por accidentalidad del ciclista .

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Recordar como estrategias utiles y practicas consiguen el goce de desplazarse mediante el uso de la bicicleta

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Explicar tips concientes a tener presentes en seguridad vial del ciclista .

Impacto en Salud Pública de las muertes de Ciclista.

Plan Nacional de Seguridad Vial 2011-2021

- ◆ fortalecimiento institucional.
- ◆ comportamiento humano.
- ◆ vehículos seguros.
- ◆ infraestructura segura
- ◆ atención a víctimas



RAZONES PARA EL DISFRUTE DEL CICLISMO:

- ✧ Reducción de sensación de Ansiedad y Depresión
- ✧ Mejora la capacidad pulmonar y cardiaca: Reducción de disnea(ahogo al caminar).
- ✧ Mejora cognoscitivamente memoria y capacidad de toma de decisión.
- ✧ MEJORA RETORNO VENOSO, REDUCE LA CELULITIS.



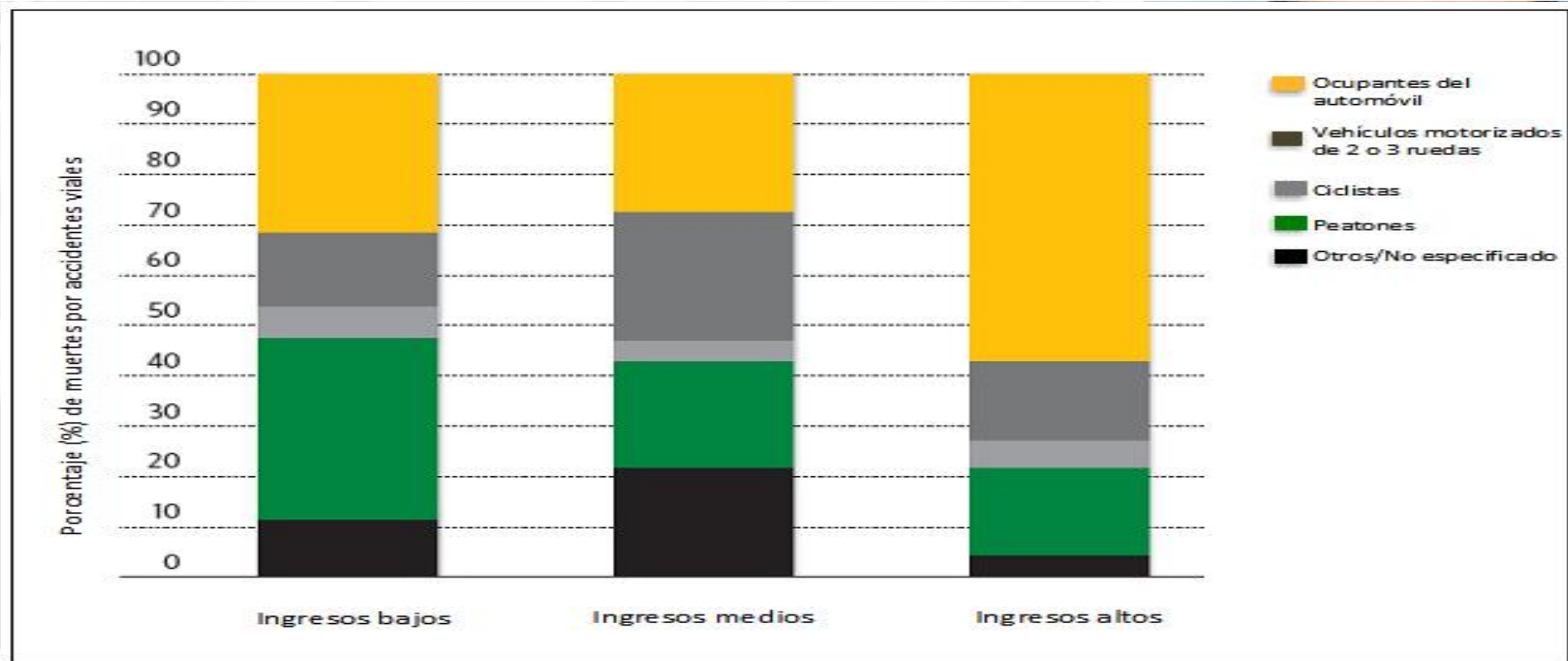
PRACTICA DE CICLISMO AUMENTA LOS NIVELES DE SENSACIONES GRATAS :

✧ ENDORFINA : FELICIDAD.

✧ DOPAMINA : PLACER

✧ SEROTONINA: SUEÑO

Gráfico 1.4 Proporción de muertes en carretera por tipo de usuario de la vía y del estatus de país; 2010 - Fuente: OMS, (2013A). - Fuente: OMS, (2013a)



Reporte Observatorio estadístico Agencia seguridad vial año 2020-2021

Actor vial				
Condición	2020	2021	Variación ▼	% V
Usuario de moto	1859	3128	1269	68,26 %
Peatón	747	1147	400	53,55 %
Usuario de vehículo	448	576	128	28,57 %
Usuario de bicicleta	283	339	56	19,79 %
Usuario otros	4	8	4	100,00 %
Sin Información	255	58	-197	-77,25 %
Total	3596	5256	1660	46,16 %



Ley 1450/2011

Plan Nacional de desarrollo.

La seguridad vial es Política de Estado y Proridad del Gobierno Nacional.

Lo que se viene integracion empresarial de Programas de Higiene Salud y Seguridad con Programa de Seguridad Vial.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Características de Inteligencia emocional útil en la vida.

- **Habilidad para la resolución adaptativa de situaciones adversas y estresantes.**
- **La capacidad de la autoeficacia emocional.** Con esta habilidad la persona se siente como se desea sentir, es el balance emocional entre lo personal, social y cultural (Saarni, 1999; Bisquerra y Pérez, 2007).
- **Conciencia emocional** de uno mismo. Incluye reconocer nuestro ánimo.
- **Habilidad para discernir y entender las emociones de otros** en el contexto.
- **Habilidad para usar el lenguaje y expresiones neutro diplomático.**
- **Capacidad de empatía.** Que no es más que ser capaz de reconocer y comprender las experiencias emocionales de otros.



Tips de ciclista a tener en cuenta:

- ✧ **No salir a la vía sin haber consumido algo de alimento y planeado la ruta.**
- ✧ **No conducir bicicleta con uso de audifonos o celular.**
- ✧ **Recordar primero revisar tu bicicleta antes de salir y llevar ropa cómoda y/o impermeable.:**

RAZONES PARA ELEGIR LA BICICLETA

- *CALIDAD DE VIDA POR ACORTAR TIEMPO DESPAZAMIENTO.
- *QUEMA CALORIAS.
- *PRODUCE ENDORFINAS
- *FORTALECE MUSCULATURA CUADRICEPS



**AJUSTA TU BICILETA A TUS
MEDIDAS.
“BIOMECANICA”.**



COMO MEDIR LA DISTANCIA DE ALTURA

Talla genérica	Talla en centímetros	Talla en pulgadas
XS	47-49	14-15
S	49-53	15-17
M	53-57	17-19
L	57-61	19-21
XL	+61	+22





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EL POR QUE RAZON ANDAR EN BICICLETA ...

- ◆ Fortalecimiento Cardiovascular.
- ◆ Prevención de accidente cerebro vascular; Tromboflebitis , Arritmias.
- ◆ Producción de endorfinas
- ◆ Aumenta la capacidad de definición y consecución de metas.
- ◆ Fijación del Calcio y Colágeno.
- ◆ Mejora el Transito intestinal.
- ◆ Reducción de estrés ansiedad, aumento de productividad intelectual.



RECOMENDACIONES UTILES EN SEGURIDAD VIAL ACTOR PEATON

- Uso de ropa cómoda.
- Desayuno e hidratación.
- Verifique se tomo la medicación o la lleva consigo.
- Durmió entre 5 y 8 horas.
- Lleva sus lentes de lectura y de sol.
- Se coloco protector solar. usara sombrero ?.
- Planeo previo su salida alistamiento , diseño de ruta. verificación portal del tiempo meteorológico.
- Esta en alerta mental.
- Tomo alguna medica de seguridad.
- Realizo ejercicio y estiramiento.
- Uso de calzado acorde a la actividad, preferente cerrado.(dolor cadera).
- Portar documento de identificación, carnet Eps; Placa o brazaletes para quien tenga condición especial. teléfonos de contacto importante
- Realizaste la ruta de desplazamiento de tu vía (meteorológico, vía, waze, google maps



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Gracias



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

En que beneficia el uso de bicicleta ?

BIBLIOGRAFIA

<https://posipedia.com.co/n-cursos-virtuales-para-la-vida/>

1

<https://ansv.gov.co/observatorio/estad%C3%ADsticas>

2

3

<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v23n1/v23n1a05.pdf>

4

<https://conalforjas.com/ajustar-bicicleta/>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✔ Cursos
- ✔ Seminarios
- ✔ Workshop
- ✔ Talleres
- ✔ Simposios
- ✔ Paneles
- ✔ Congresos
- ✔ Lanzamientos
- ✔ Coloquios





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prevención

ORGANIZADORES:



2ª SESIÓN

OCTAVO
SIMPOSIO NACIONAL
EN SEGURIDAD VIAL 2021
DISFRUTANDO LA MOVILIDAD DIARIA CON ACTITUD POSITIVA

CON ÉNFASIS EN LOS

PEATONES



La vida tiene varios caminos y nosotros somos los responsables de tomar el más seguro

CON EL ACOMPAÑAMIENTO ESPECIAL
Y COLABORACIONES TÉCNICAS DE:

