

5ta. Edición

# MANUAL PARA TRANSITAR EN BICICLETA EN OREGON

PROGRAMA PARA PEATONES Y CICLISTAS DE OREGON



Este manual se preparó y publicó por las Divisiones de Transporte Público y la Seguridad en la Transportación del Departamento de Transportación de Oregon (ODOT).

Visítenos en nuestro sitio web: [www.oregonwalkbike.org](http://www.oregonwalkbike.org)

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Preocupaciones? ¡Contácte a ODOT!

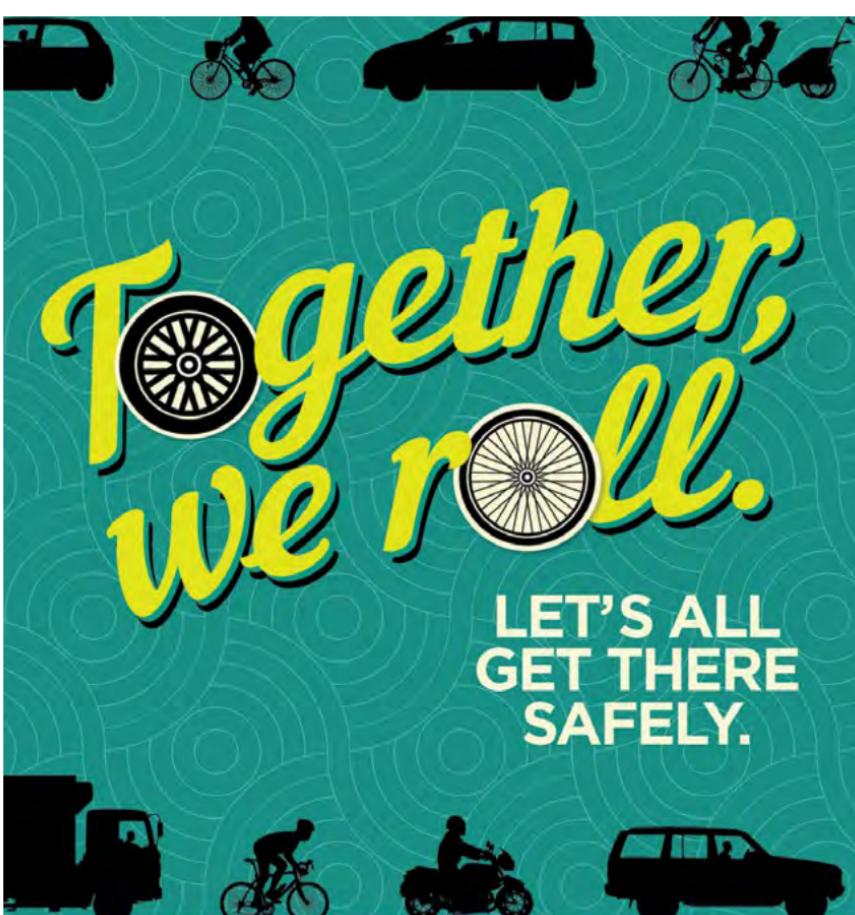
1-888-ASK-ODOT (275-6368)

[Ask.ODOT@odot.state.or.us](mailto:Ask.ODOT@odot.state.or.us)

Este manual proporciona una guía para ciclistas y automovilistas en las carreteras y calles en Oregon. Este manual resume las leyes del estado de Oregon, también conocidas como Estatutos Revisados de Oregon (ORS, por sus siglas en inglés). Las ciudades y condados pueden tener sus propias reglas que proporcionan una orientación adicional que no están en conflicto con las leyes estatales, pero que pueden ir más allá de las leyes estatales. Las leyes estatales y locales prevalecen en la información de este manual. El código completo para vehículos de Oregon y los estatutos relativos a los ciclistas se encuentran en [https://www.oregonlegislature.gov/bills\\_laws/pages/ors.aspx](https://www.oregonlegislature.gov/bills_laws/pages/ors.aspx). La mayoría de los estatutos relativos a ciclistas se encuentran en el Capítulo 814 de los Estatutos Revisados de Oregon.

La versión en línea de este manual, en inglés o español, está disponible para descargarse u ordenarse en: [www.oregonwalkbike.org](http://www.oregonwalkbike.org) en "Publications". Copias adicionales de este manual también están disponibles en la oficina local del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV, por sus siglas en inglés). Para padres de familia y otras personas que enseñan a los niños hábitos de tránsito seguros, ODOT publica una variedad de folletos y hojas de actividades para niños que se pueden descargar u ordenar en línea en: [www.oregonwalkbike.org](http://www.oregonwalkbike.org) en "Publications".

*Los gráficos, formato y fotografías se proporcionaron por los Servicios Creativos de ODOT. Un agradecimiento especial a María Sipin y Jenna Berman por su amplia contribución a esta edición. Revisado en 2021 por el Departamento de Transportación de Oregon. Se concede permiso para citar y reproducir partes de este documento si se otorga crédito a la fuente.*



# Together, we roll.

LET'S ALL  
GET THERE  
SAFELY.

## SHARE THE ROAD

***The Way to Go.*** Transportation Safety – ODOT

# Tabla de contenidos

|  |    |
|--|----|
| Transitar en bicicleta en Oregon.....                    | 1  |
| Cómo la ley de Oregon define a una “bicicleta” .....     | 1  |
| E-bicicletas (e-bikes) y e-monopatines (e-scooters)..... | 1  |
| Patinetas, monopatines no motorizados y patines .....    | 2  |
| Dispositivos de movilidad .....                          | 2  |
| Para iniciar.....  | 3  |
| Planear en consecuencia.....                             | 3  |
| Condiciones meteorológicas y viales .....                | 3  |
| El “ABC de la revisión rápida” .....                     | 4  |
| Andar en bicicleta con niños.....                        | 5  |
| Andar en bicicleta con carga .....                       | 5  |
| Andar en bicicleta con grupos.....                       | 6  |
| Bicicletas y tránsito .....                              | 7  |
| Equipo de seguridad requerido .....                      | 8  |
| Cascos .....   | 8  |
| Luces delanteras y traseras .....                        | 8  |
| Equipo de seguridad adicional .....                      | 9  |
| Estrategias defensivas al transitar.....                 | 11 |
| Reglas de los caminos .....                              | 14 |
| Transitar en el tráfico .....                            | 14 |
| ¿Transitar sobre la derecha o en el carril? .....        | 15 |
| Pasar a otros vehículos .....                            | 17 |
| Cruzar intersecciones .....                              | 17 |
| Cruceros para peatones .....                             | 18 |
| Glorietas .....  | 19 |
| Dar vuelta .....   | 19 |
| Señales manuales.....                                    | 19 |
| Vuelta a la izquierda .....                              | 20 |
| Evitar puntos ciegos y el “gancho de la derecha” .....   | 21 |

|  |    |
|--|----|
| Usar cajones para bicicletas .....   | 22 |
| Obedecer las señales de tráfico y los semáforos .....                              | 24 |
| Semáforos .....  | 24 |
| Señales para bicicletas .....  | 25 |
| Señales de alto y semáforos con luz roja intermitente .....                        | 25 |
| Luces de seguridad de autobuses escolares y autobuses del transporte público ..... | 26 |
| Señales de tráfico .....   | 26 |
| Señales de tráfico sobre la dirección de las vías, rutas y guías .....             | 26 |
| Transitar sobre las aceras .....   | 28 |
| Transitar en bicicleta en ciclovías separadas .....                                | 29 |
| Usar los senderos .....  | 29 |
| Cruzar por zonas de construcción en bicicleta .....                                | 30 |
| Usar las autopistas interestatales .....   | 31 |
| Qué hacer en caso de un accidente .....  | 31 |
| Reportar las preocupaciones viales .....   | 32 |
| Manténgase conectado .....   | 33 |
| Comités asesores de ciclistas y peatones .....                                     | 33 |
| Otros recursos activos de la transportación de ODOT ..                             | 33 |

# Consejos para hacer un gran recorrido en bicicleta por la costera de Oregon:

- Disfrute de las vistas
- Sea visible, use ropa brillante
- Use todo el carril cuando sea necesario



**Los ciclistas pueden  
usar el carril  
completo.**

Incluyendo cuando  
no existe una cuneta  
o una ciclovía.

## Cuidándonos unos a otros

Aprenda más sobre cómo conducir con seguridad en:

[oregonfriendlydriver.org](http://oregonfriendlydriver.org)

Encuentre recursos para andar en bicicleta en: [oregonwalkbike.org](http://oregonwalkbike.org)



# Transitar en bicicleta en Oregon

Las personas andan en bicicleta por muchas razones: dependen de las bicicletas para fomentar su salud física y mental, conectarse con la comunidad y como un medio de transporte confiable. En Oregon, andar en bicicleta tiene lugar en vecindarios tranquilos, en calles concurridas, a lo largo de destinos turísticos pintorescos, por zonas altas y bajas, por todos lados.

En Oregon, usted tiene derecho a andar en bicicleta en las carreteras, calles y autopistas; una bicicleta se considera legalmente como un vehículo. Cuando transita en bicicleta en algún camino, usted tiene los mismos derechos y obligaciones que los automovilistas. Con algunas excepciones, las mismas reglas de la carretera para los automovilistas se aplican a usted. Consulte el *Manual del Conductor de Oregon* para familiarizarse con estas reglas.

Ya sea que solo esté aprendiendo a andar en bicicleta, celebrando cientos de millas por el camino, o si desea hacer una revisión rápida de las reglas para la carretera, este manual es para usted. Tener información sobre sus derechos y responsabilidades cuando transita en bicicleta en Oregon es una herramienta esencial.

## Cómo la ley de Oregon define a una “bicicleta”

La ley de Oregon define a una "bicicleta" como un vehículo que está diseñado para ser operado sobre el suelo con no más de tres ruedas. Las ruedas deben medir al menos 14" de diámetro. El vehículo debe tener un asiento para el piloto y ser propulsado exclusivamente por la potencia humana.

### E-bicicletas (e-bikes) y

### e-monopatines (e-scooters)

Las "bicicletas con asistencia eléctrica" - también llamadas "e-bicicleta (e-bikes)" - son bicicletas que se operan por pedaleo, pero que obtienen un impulso adicional con un motor eléctrico. Las bicicletas con asistencia eléctrica se consideran como bicicletas en el Código de Vehículos de Oregon, pero hay algunas reglas diferentes que se aplican a la asistencia eléctrica y las e-bicicletas. La edad mínima para operar una e-bicicleta es de 16 años. Las personas que viajan en e-bicicletas pueden transitar en las ciclovías y en los caminos, pero no sobre las aceras.



*Una bicicleta es un vehículo de propulsión humana.*

Si no hay una ciclovía, usted puede transitar en una e-bicicleta o un e-monopatín en carriles vehiculares. Las ciudades, condados y propietarios de tierras a menudo tienen sus propias reglas sobre dónde se permiten las e-bicicletas (especialmente en parques y senderos). Revise las reglas en su área antes de comprar o usar una e-bicicleta.

Los monopatines eléctricos, o "e-monopatines (e-scooters)", están sujetos a las mismas reglas que las e-bicicletas, excepto que las personas de todas las edades deben usar casco mientras transitan sobre un e-monopatín y deben transitar a una velocidad máxima de 15 millas por hora.

La información sobre bicicletas de bolsillo, mini-motos, patinetas con asistencia motora, ciclomotores, segways y vehículos motorizados similares que no califican como e-bicicletas está disponible en:

[www.oregonwalkbike.org](http://www.oregonwalkbike.org) bajo "Leyes y Regulaciones de Oregon".

### **Patinetas, monopatines no motorizados y patines**

Se permiten patinetas, monopatines no motorizados y patines en las ciclovías de Oregon. Las patinetas, monopatines no motorizados y patines se pueden utilizar sobre las aceras de Oregon a menos que estén prohibidos por las reglas locales. Cuando se usan sobre la acera, tenga en cuenta a los peatones y hágales saber a las personas cuando se aproxima para pasarlo.

### **Dispositivos de movilidad**

Las personas que utilizan dispositivos de movilidad como sillas de ruedas o sillas asistidas por motor también pueden usar las ciclovías y senderos para bicicletas bajo la ley de Oregon. Estos dispositivos pueden moverse más lentamente que las bicicletas, así que tenga eso en cuenta al compartir las ciclovías y al pasarlo.

# Para iniciar

Inicie con una bicicleta en buenas condiciones que sea del tamaño adecuado para usted. Ajuste el asiento de la bicicleta y el manubrio para mayor comodidad. Su tienda local de bicicletas, alguno de sus amigos que gustan de andar en bicicleta, o algunos videos tutoriales en línea pueden guiarle a través del proceso para seleccionar la bicicleta que sea funcional para usted y el tipo de conducción que desea hacer.

## Planear en consecuencia

Planifique su ruta con anticipación. Si usted está probando una nueva forma de transitar hacia y desde su trabajo o escuela, considere hacer el recorrido durante un fin de semana cuando no se sienta presionado. De esta manera puede darse cuenta del tiempo que le toma llegar y los suministros que necesita. Si usted está transitando a su trabajo, considere dejar algunos suministros básicos (zapatos, etc.) en el trabajo para que no tenga que llevar muchas cosas consigo. Recuerde traer agua y los suministros necesarios en caso de que se le ponche una llanta.

Asegure el portaequipajes, alforjas, bolsas laterales y otros accesorios antes de subirse a la bicicleta. Asegúrese que las bastillas de sus pantalones y/o las agujetas de sus zapatos no se atoren en la cadena de la bicicleta. Las salpicaderas lo mantendrán seco y limpio, además harán que andar en bicicleta en climas húmedos sea más agradable.

## Condiciones meteorológicas y viales

Utilice alguna de sus aplicaciones favoritas o sintonice los informes meteorológicos antes de salir. Vístase apropiadamente y de acuerdo al clima. Visite [tripcheck.com](http://tripcheck.com) para obtener información del tráfico en tiempo real en ODOT TripCheck.

## El "ABC de la revisión rápida"

Antes de cada viaje, realice el ABC de revisión rápida para asegurarse que su bicicleta está en buenas condiciones de uso:

- **Aire**
  - » Las llantas deben inflarse con la cantidad correcta de aire. Busque las marcas en los costados de los neumáticos que indican la capacidad de libras por pulgada cuadrada o PSI para el inflado máximo de los neumáticos.
  - » Inspeccione los neumáticos para asegurarse de que están en buenas condiciones, sin pinchazos, agujeros o residuos afilados.
- **Frenos**
  - » Los frenos delanteros y traseros deben estar en buenas condiciones; que sean lo suficientemente sensibles como para que la bicicleta se detenga tanto en condiciones húmedas como secas.
  - » Las palancas de freno deben ser de fácil acceso. Trate de empujar su bicicleta hacia adelante y asegúrese que cuando aprieta los frenos, su bicicleta se detiene.
- **Pedales y cadena**
  - » Asegúrese de que los pedales y la cadena estén limpios; que se muevan sin problemas, que no estén sueltos ni atascados.
  - » Gire los pedales para comprobar si el movimiento de la cadena es suave y si hiciera algún ruido.
- **Liberación rápida**
  - » Si su bicicleta tiene ruedas o asientos de "liberación rápida", la palanca de liberación rápida debe estar bien firme y en posición plana. Cuando empuje la palanca hacia abajo, se debe empujar lo suficientemente fuerte que deje una impresión temporal en su mano.
- **Cerciórese**
  - » Haga un viaje corto y con calma para sentir y escuchar cualquier problema.

Adaptado por la Liga de Ciclistas Americanos: <https://bikeleague.org/content/basic-bike-check>



*Andar en bicicleta con niños requiere de mayor atención y comunicación.*

## **Andar en bicicleta con niños**

Andar en bicicleta con niños puede ser una forma divertida de pasar tiempo juntos, hacer ejercicio, ir a la escuela u otros destinos. Andar en bicicleta con niños, especialmente los pequeños que usan sus propias bicicletas, requiere de mayor atención y comunicación. Recuerde el ABC de la revisión rápida para las bicicletas de los niños también y planifique dónde andar en bicicleta. Hay rutas y caminos que hacen que andar en bicicleta en familia y en grupo sea más fácil. Para obtener más información sobre cómo andar en bicicleta con bebés, niños pequeños y durante el embarazo, consulte la Guía familiar transitar en bicicleta de Portland: <https://tinyurl.com/familybiking>

## **Andar en bicicleta con carga**

Las bicicletas pueden ayudarle a transportar sus artículos cotidianos y cargas más grandes. La clave es tener el equipo adecuado para el tamaño y el peso de lo que lleva. Transportar carga tiene un impacto en su equilibrio y en su capacidad para arrancar, detenerse y maniobrar; así que tómese el tiempo para practicar y ajustar la carga. Mantenga la carga equilibrada, segura y que no afecte su conducción, pedaleo o cualquier parte móvil de su bicicleta. Hay una variedad de bolsas, rejillas, remolques, correas y cestas disponibles a la venta o en renta en cualquier tienda de bicicletas, u otros minoristas, que pueden ayudarle a llevar sus comestibles y otras cargas en cualquier bicicleta. Las bicicletas especializadas para carga y las e-bicicletas de carga pueden ayudarle a llevar varios niños o cargas más grandes y pesadas.



*Planifique con anticipación y recuerde compartir el camino (o sendero) cuando viaje con otros.*

## Andar en bicicleta con grupos

Usted y sus compañeros pueden andar en bicicleta de lado a lado por la calle si no impiden el flujo de otros vehículos en el tránsito. Si otros vehículos en tránsito no tienen suficiente espacio para pasar con seguridad, se deberá transitar en una sola línea. En carreteras rurales, dividirse en grupos más pequeños puede facilitar el paso de vehículos. Puede ser útil planificar con anticipación y decidir con sus amigos quién circulará detrás de quién cuando deban transitar en una sola línea. Cuando circule en grupo, cada uno se considera como un “vehículo” separado. Esto significa que si llegan a alguna señal de alto o alguna intersección con un alto de 4 vías, cada persona debe detenerse o ceder el paso por separado. Esto podría significar que el grupo tiene que hacer una pausa o reducir la velocidad para reunirse de nuevo más adelante. La persona al frente debe comunicarse con los otros ciclistas en caso que haya obstáculos para evitar enfrentarse a ellos.

## Bicicletas y tránsito

Usted puede enlazar excursiones en bicicleta con el transporte público para ir aún más lejos. Muchos proveedores del transporte público en Oregon tienen portabicicletas en la parte delantera de sus autobuses para que pueda llevar su bicicleta con usted, pero tenga en cuenta que, por lo general, en estos portabicicletas sólo caben dos o tres bicicletas. En los trenes de Amtrak Cascades también se pueden llevar la mayoría de las bicicletas. Revise el precio y la disponibilidad al reservar su boleto. Algunas paradas de autobús y centros del transporte público también ofrecen estacionamiento seguro para bicicletas para que usted pueda dejar su bicicleta en la estación de manera segura. Muchos proveedores del transporte público no pueden acomodar bicicletas de carga, triciclos para adultos, tandem o bicicletas con remolque en los autobuses y trenes. Consulte con su proveedor del transporte público local.

Los conductores de autobuses a menudo tienen que detenerse cruzando los carriles para bicicletas o incluso detenerse sobre las ciclovías en las paradas de autobús. El conductor del autobús debe ceder el paso a las personas que se encuentren en las ciclovías antes de detenerse en la parada. Si un autobús se detiene en las ciclovías, usted puede moverse hacia el carril de tráfico vehicular a su izquierda para rebasar al autobús cuando haya un espacio en el tráfico. Si hay un autobús saliendo, usted puede rebasar el autobús por la ciclovía. Cuando el autobús sale de la parada y lo indica con la luz direccional intermitente, los vehículos (incluyendo las bicicletas) deben ceder el paso al autobús.



*La mayoría de los autobuses en Oregon tienen portabicicletas con cabida para dos o tres bicicletas.*

# Equipo de seguridad requerido

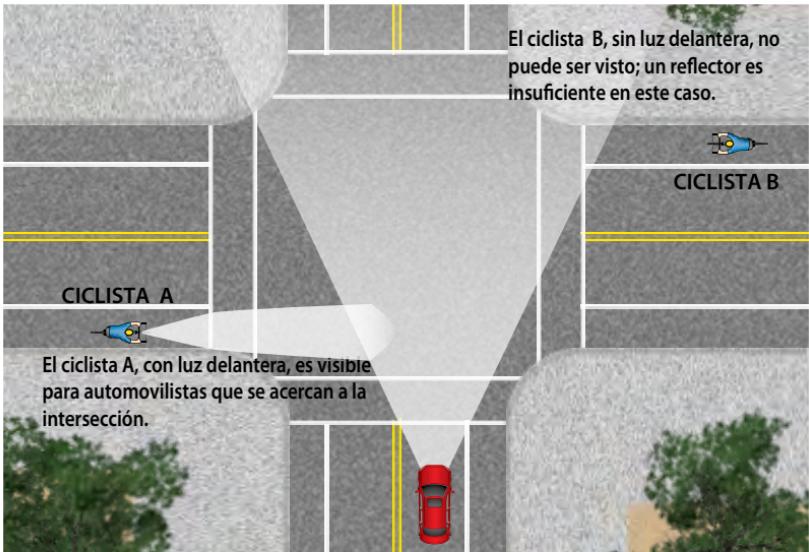
## Cascos

La ley de Oregon requiere que todas las personas menores de diecisésis años que anden en bicicleta usen un casco aprobado mientras transitan en algún sendero o camino públicos. Sin embargo, se recomienda que todas las personas usen un casco cuando anden en bicicleta para ayudar a prevenir o disminuir la gravedad de alguna posible lesión cerebral o traumatismo craneal. Incluso los ciclistas cuidadosos pueden caerse o verse involucrados en algún accidente.

Cuando usted compre un casco nuevo busque la etiqueta o calcomanía que indica que cumple con el estándar federal de seguridad de la Comisión Federal de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC, por sus siglas en inglés). Los cascos de bicicleta que cumplan con la norma de la CPSC proporcionarán protección contra lesiones en la cabeza con un uso de vida útil (generalmente de 3 a 5 años) cuando se utilizan correctamente. Los cascos deben usarse y almacenarse con cuidado. Asegúrese de no dejarlo caer cuando no lo esté usando. Si usted tiene algún percance o se cae de la bicicleta, inspeccione su casco; si hay signos de daño, reemplácelo, porque puede ser que ya no lo proteja. El ajuste adecuado y cómodo del casco también es importante. Para obtener un folleto detallado sobre cómo ajustar un casco visite: [www.oregon.gov/ODOT/Safety/Documents/PerfectlyFitted.pdf](http://www.oregon.gov/ODOT/Safety/Documents/PerfectlyFitted.pdf)

## Luces delanteras y traseras

Las luces se requieren por ley cuando se transita al anochecer. Al igual que un automóvil debe tener faros y luces traseras, usted o su bicicleta deben tener una luz blanca en la parte delantera, que sea visible al menos a 500 pies de distancia y una luz roja o reflector visible al menos a 600 pies, en la parte trasera. Los reflectores blancos delanteros no son visibles por los automovilistas que entran por las calles laterales y no cumplen con los requisitos legales de iluminación. Una luz roja en la parte posterior de la bicicleta es más visible que los reflectores. El uso de estos artículos durante el día y la noche, especialmente en climas nublados, lluviosos o brumosos pueden ayudarle a ser más visible. Las luces más potentes serán aún más visibles para los demás y le ayudarán a ver los



*Eficacia de las luces de la bicicleta.*

peligros del camino, pero deben apuntar ligeramente hacia abajo para evitar cegar a otras personas que transitan en bicicleta. Guarde baterías adicionales o algún cargador para viajes más largos.

### **Equipo de seguridad adicional**

También puede usar luces y equipo reflectante sobre el casco, el pecho, la espalda, los brazos y las piernas. Use ropa de colores brillantes y claros como el amarillo neón y verde limón que puedan ayudar a hacerlo más visible a otros usuarios de los caminos y así evitar que se pierda con los colores del camino y los alrededores que suelen ser oscuros.



*Use equipo reflectante.*

Las campanas de bicicleta pueden ser una gran herramienta de comunicación. Puede usar su campana para pasar a las personas que andan en bicicleta o están caminando. Vaya más despacio cuando pase a las personas para que no las sorprenda ya que tal vez no puedan oír su campana. Muy a menudo, ellos esperarán a que los pase por la izquierda.

Los espejos pueden ayudarle a aumentar la conciencia sobre su entorno. Utilice el espejo solo como un apoyo, pero vea por encima de su hombro para asegurarse de que los carriles adyacentes estén despejados antes de dar vuelta o cambiar de carril.

Un candado fuerte para bicicleta le ayudará a mantener su bicicleta segura si necesita dejarla desatendida. Usted debe asegurar su bicicleta con un candado, incluso cuando la deje por un período muy corto de tiempo. Para obtener la mejor seguridad, utilice un bloqueo en U, una cerradura plegable o una cerradura de cadena pesada para fijar la parte en forma de triángulo del marco de la bicicleta y la rueda delantera, o trasera a un portabicicletas. Los seguros de cable pueden proporcionar seguridad adicional para ruedas y asientos de liberación rápida, aunque son fáciles de cortar y menos seguros.



# Estrategias defensivas para transitar

Transitar de forma segura y responsable en bicicleta significa que puede divertirse más, sentirse más cómodo y llegar a donde tiene que ir. Aún cuando se sigan todas las reglas, las cosas pueden salir mal y los accidentes pueden suceder, ya sea que haya otros vehículos involucrados o no. Usted puede maximizar su seguridad mediante el uso de estrategias defensivas para transitar. Estar familiarizado con el entorno del tránsito, el equipo de la bicicleta y las reglas de seguridad del tráfico pueden ayudar a aumentar su comodidad para andar en bicicleta.

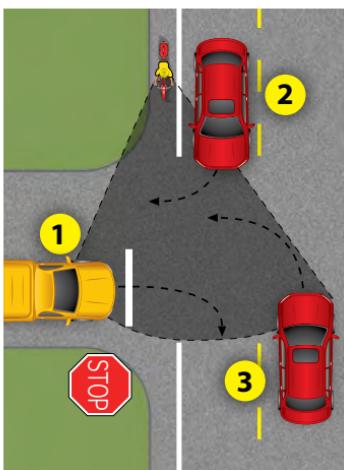
Si usted es un principiante para andar en bicicleta, practique conducir la bicicleta mientras mira hacia adelante, hacia los lados y por sobre su hombro (esto es necesario para comprobar si hay tráfico antes de dar vuelta). Practique en zonas alejadas de los automóviles.

## Mantenga su atención en el camino frente a usted.

Evite caer en baches, grava, vidrios rotos, rejillas de drenaje, charcos oscuros, ramas de árboles grandes u otras condiciones inseguras en el camino. Si usted debe esquivar algún objeto y no puede detenerse rápidamente antes de llegar a él, primero vea por encima de su hombro para asegurarse dónde hay automóviles u otras personas en bicicleta y/o caminando antes de moverse del curso que lleva. Si es necesario use una señal de mano antes de moverse del curso que lleva. Reporte las condiciones inseguras de los caminos a las autoridades locales tan pronto como le sea posible.

Evite distracciones y el uso de dispositivos que puedan afectar su capacidad para identificar señales críticas en el camino, o que le eviten poder escuchar a otros vehículos o mantener el control de su bicicleta. Las leyes por conducción distraída aplican cuando usted transita en bicicleta.

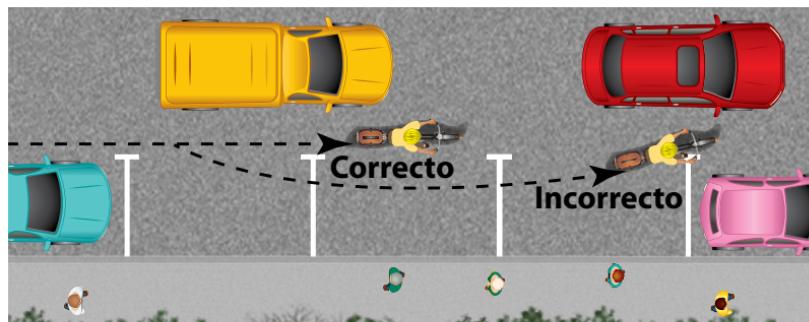
**Nunca conduzca bajo la influencia del alcohol o las drogas.** Las leyes por conducir bajo la influencia de estupefacientes (DUII, por sus siglas en inglés) aplican cuando usted transita en bicicleta.



*Escanea el camino que lo rodea.*

**Viaje con precaución y manténgase alerta de lo que pueda ocurrir más delante.** Algunos automovilistas que usan sus teléfonos, o que se detienen en las señales de alto, las entradas y los estacionamientos podrían salir repentinamente enfrente de usted porque no están prestando atención, están distraídos y pueden cometer errores. También esté pendiente de los automóviles que pudieran dar vuelta a la derecha y automóviles al otro lado de la calle que pudieran dar vuelta a la izquierda enfrente de usted.

**Esté preparado para detenerse repentinamente o tomar otras medidas evasivas.** Una gran estrategia es simplemente tener un dedo o dos sobre los frenos en todo momento, en caso que necesite usarlos.



*No entre ni salga del área donde hay automóviles estacionados.*

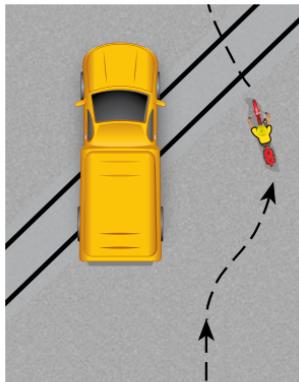
**Viaje lo suficientemente alejado de los automóviles estacionados para que no esté en riesgo de tener algún accidente por alguna puerta abierta.** Viaje en línea recta, sin entrar y salir del área de automóviles estacionados - usted podría ser invisible para los automovilistas y lo podrían golpear cuando se reincorpore al tráfico. En general, recuerde que los automovilistas no pueden saber el momento en el que usted entrará y saldrá del tráfico. Cuando se transita en línea recta, usted es más predecible y los automovilistas pueden conducir cerca de usted de forma segura.



*Evite las puertas abiertas de los automóviles.*

## **Cruce las vías del ferrocarril con cuidado.**

Esté atento al pavimento irregular y a las ranuras que podrían atrapar alguna rueda. Mantenga el control de su bicicleta. Una forma es levantarse del asiento de la bicicleta y doblar los brazos y las piernas para que su cuerpo actúe como un amortiguador. Si las vías cruzan la carretera en un ángulo pronunciado, cambie su rumbo para que las cruce casi en un ángulo recto. Evite desviarse repentinamente; esto puede provocar que usted se caiga o se desvíe hacia el tráfico.



*Cruzando vías del ferrocarril.*

## **Entre a los caminos con precaución, siempre ceda el paso al tráfico que se aproxima.**

**aproxima.** Es peligroso alternar entre la acera y el camino, al subir y bajar entre las aceras o usar las entradas como atajos. Si transita sobre la acera, es posible que los automovilistas no lo vean y que no tengan tiempo para reaccionar y darle a usted el espacio necesario si se incorpora repentinamente al camino.

## **En las intersecciones, manténgase en el camino.**

No conduzca en los cruceros peatonales y repentinamente se reincorpore al camino. Un automovilista puede perderlo de vista al dar la vuelta y atropellarlo.



*Salir repentinamente al camino puede ponerlo en la trayectoria de algún automóvil en movimiento.*

# Reglas de los caminos

Ahora que usted y su bicicleta están debidamente equipados y que ha aprendido algunas habilidades de conducción a la defensiva; conoce y seguirá las reglas de los caminos que le ayudarán a hacer su recorrido aún más seguro, divertido y menos estresante. Usted tiene el derecho de transitar en los caminos de Oregon. Estas son las cosas más importantes que debe tener en cuenta cuando decide andar en bicicleta en el tráfico.

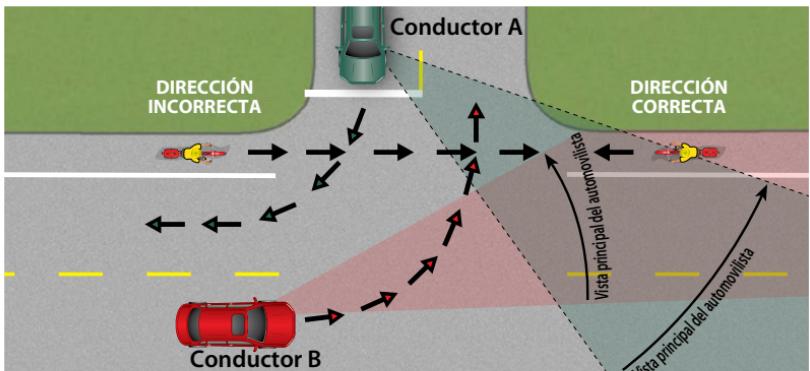
## Transitar en el tráfico

Transite en línea recta, en la misma dirección del tráfico alrededor de usted. Los automovilistas están atentos a los conflictos con el tráfico cuando entran a algún camino, dan vuelta o cambian de carril. Si usted está transitando en la misma dirección que el tráfico, los automovilistas muy probablemente lo verán y le cederán el paso a usted.

Cuando se transita en una ciclovía, usted debe transitar en la dirección de las flechas pintadas sobre el pavimento de la ciclovía. La mayoría de las ciclovías están marcadas como unidireccionales en la misma dirección que el carril de tránsito vehicular más cercano. Las raras excepciones son:

- algunas calles unidireccionales donde se diseña una ciclovía de "contraflujo" y es marcada específicamente para permitir que las personas en bicicleta transiten en la dirección opuesta a los automóviles, y
- donde existe alguna ciclovía bidireccional especialmente diseñada y marcada en un solo lado de la calle.

**Transitar por caminos en sentido contrario al tráfico es contra de la ley.** Algunas personas que transitan en contra del tráfico creen que ver el tráfico que se avecina ayudará a prevenir accidentes o recibir algún golpe por detrás. Sin embargo, los ciclistas rara vez son golpeados por detrás; y conducir en sentido contrario en realidad los pone en mayor riesgo de un accidente. Transitar en sentido contrario al tráfico hace que sea difícil ver las señales y semáforos que podrían ser críticos para tomar decisiones o evitar conflictos. También corre el riesgo de una colisión frontal con personas que transitan o conducen en la dirección correcta y que pudieran no tener tiempo o espacio para esquivarlo con seguridad.



*Los peligros de conducir en sentido contrario: El conductor A está atento al tráfico a la izquierda; el conductor B está atento al tráfico al frente; en ambos casos, una persona que anda en bicicleta en sentido contrario no está a la vista del conductor.*

## ¿Transitar sobre la derecha o en el carril?

En la mayoría de las condiciones de tráfico de los caminos, las reglas del camino requieren que usted transite al lado derecho del mismo. En algunas condiciones lo mejor es colocarse al centro y "conducir en el carril". En Oregon, si hay una ciclovía en una calle, usted está obligado a conducir en ese carril, excepto:

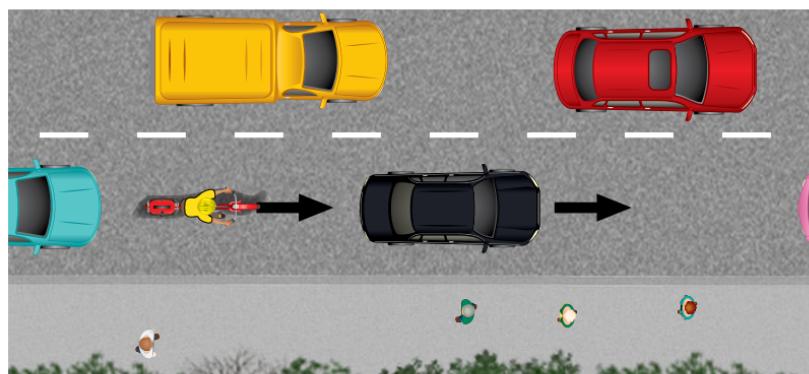
- Cuando se busque evitar algún peligro
- Cuando se eviten automóviles estacionados
- Cuando un carril sea muy angosto para que una bicicleta y un vehículo transiten con seguridad uno junto al otro
- Cuando dé vuelta a la izquierda
- Para evitar conflictos con los automóviles que estén dando vuelta a la derecha.
- En alguna calle de un solo sentido, usted puede conducir a la izquierda, siempre y cuando usted esté conduciendo en dirección del tráfico.



*Evitar riesgos viales.*

Cuando no existe una ciclovía, generalmente es mejor conducir al lado derecho del camino, pero esto significa que tiene que estar junto a la acera o al borde del camino. Transitar demasiado cerca de la acera o al borde de la carretera puede ser peligroso ya que, si golpea la acera o el borde de la carretera y pierde el equilibrio, podría caerse.

Si no hay una ciclovía o cuneta y el carril de circulación vehicular es angosto, debe transitar más cerca del centro del carril de circulación vehicular. Muchas veces esto significa transitar por el carril vehicular calculando dónde estaría sentado un pasajero en un automóvil (ligeramente a la derecha del centro). Esto desalentará a los automovilistas a que lo rebasen cuando no hay espacio. Si transita a la misma velocidad que el tráfico, colocarse más cerca del centro de un carril angosto lo mantendrá fuera de los puntos ciegos de las personas y reducirá los conflictos con el tráfico que dan vuelta a la derecha.



*Céntrese más en el carril de circulación si el carril es angosto o si el tráfico se está moviendo lentamente.*

En algunas calles se marca un carril compartido, como una ciclovía y tránsito vehicular, para indicar que el carril se comparte por automovilistas y ciclistas. Estos símbolos de flechas que marcan el carril compartido también indican a los ciclistas dónde deben colocarse, por lo general en el centro del carril o simplemente a la derecha del centro. Esto hace que usted sea más visible para los automovilistas y también lo ayudan a evitar que los automóviles estacionados abran las puertas.

## Pasar a otros vehículos

Si tiene que rebasar, cambie de carril solo si el carril está libre y sin conflictos por delante. Si un automóvil enfrente de usted tiene la luz direccional puesta para dar vuelta a la derecha, compruebe si su lado izquierdo está despejado, cambie de carril para rebasar y regrese a su posición original.

Se permite legalmente que los ciclistas rebasen por la derecha si hay una ciclovía, pero los automovilistas a menudo se olvidan verificar antes de dar vuelta a la derecha, por lo que es mejor conducir a la defensiva. No rebase por la derecha a menos que el conductor del vehículo vaya despacio, o se detenga, y que le indique que ya lo ha visto. Transite a una velocidad razonable y observe cuidadosamente aquellos vehículos que dan vuelta.



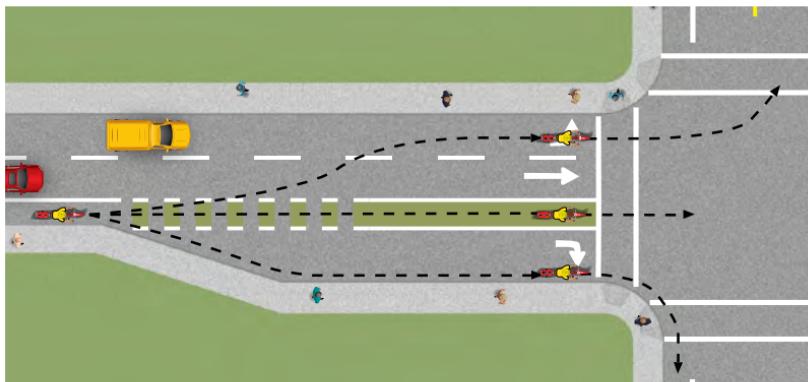
*Las marcas de carril compartido le indican dónde transitar.*

## Cruzar intersecciones

La mayoría de los accidentes con vehículos motorizados ocurren en las intersecciones y salidas, cuando los ciclistas y automovilistas se topan. Para evitar estos accidentes, conduzca en el sentido del tráfico y de una manera predecible. Cuando se acerque a alguna intersección con varios carriles, elija el carril en dirección a la que desea ir o el carril que tenga la flecha apuntando a donde desea ir. Si hay una ciclovía de flujo continuo úsela solo si seguirá de frente. Los automóviles que dan vuelta pueden obligarlo a detenerse si usted está en el carril equivocado.

Si usted no puede moverse a través del tráfico al carril correcto, utilice el crucero para peatones.

En algunas intersecciones y salidas concurridas, se usa pintura verde en la ciclovía para indicar áreas donde es posible que los automovilistas crucen la ciclovía para dar la vuelta o para moverse hacia un carril para dar vuelta. Estas marcas recuerdan a los automovilistas que esta es una posible zona de conflicto y para que estén atentos de los ciclistas. Sin embargo, esta pintura verde también debe ser un recordatorio para usted, mientras transita en bicicleta, a estar especialmente alerta ante posibles conflictos.



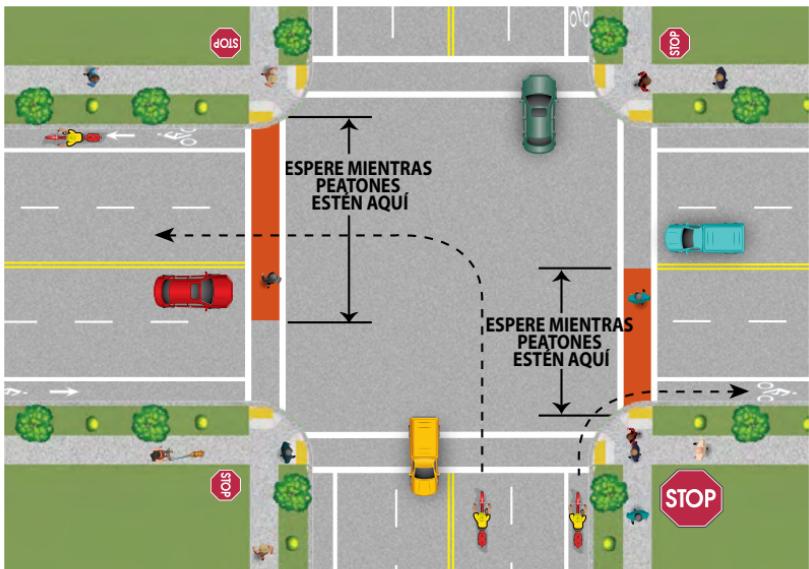
*Elija el carril correcto.*

## **Cruceros para peatones**

Legalmente se le permite transitar en bicicleta por los cruceros para peatones, pero debe reducir la velocidad al acercarse a la intersección y entrar al crucero a la velocidad de una persona caminando. Esto le da a los automovilistas suficiente tiempo para ver que usted tiene la intención de cruzar y para que se detengan para que usted pase. Proceda lentamente y ceda el paso a los peatones.

Cuando transite en bicicleta, debe detenerse para ceder el paso a los peatones en los cruceros para peatones. **Cualquier intersección en la vía pública tiene un crucero para peatones, ya sea que esté marcado o no.** Como vehículo, si una persona está cruzando en un crucero para peatones, usted debe detenerse y esperar hasta que el peatón haya despejado su carril y el carril siguiente antes de que pueda proseguir. No rebase automóviles detenidos u otros ciclistas en cruceros para peatones o intersecciones - pueden estar detenidos para dejar pasar a alguna persona que está cruzando.

Si desea dar vuelta en un semáforo y una persona está cruzando la intersección, debe detenerse y esperar hasta que la persona haya despejado su carril y seis pies del carril siguiente antes de que usted pueda dar vuelta.



*En una intersección, usted debe esperar hasta que un peatón que está cruzando haya despejado su carril y el carril siguiente.*

## Glorietas

Las glorietas son intersecciones diseñadas para permitir que los vehículos fluyan continuamente a través de la intersección, pero a velocidades más lentas y más seguras. Las ciclovías generalmente no están marcadas en las glorietas, por lo que usted tendrá que decidir si desea moverse al carril de tráfico vehicular y pasar por la intersección como un vehículo, o moverse a la acera y transitar por la intersección como peatón. Por lo general, hay rampas para bicicletas desde la ciclovía a la acera cerca de las glorietas para permitir que se suba a la acera.

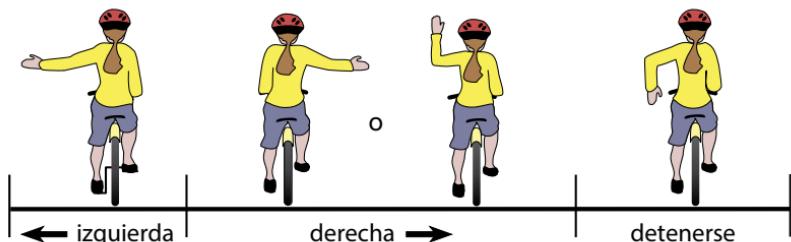
Para más información sobre como transitar en bicicleta por las glorietas, visite: [tinyurl.com/roundaboutbike](http://tinyurl.com/roundaboutbike)

## Dar vuelta

### Señales manuales

Haga señales manuales antes de dar vuelta a la izquierda o la derecha para advertir al tráfico detrás de usted. Para indicar una vuelta a la izquierda, vea detrás de usted y, a continuación, mantenga el brazo izquierdo extendido. Para indicar una vuelta a la derecha, extienda el brazo derecho, o sostenga el brazo izquierdo hacia arriba, con el codo doblado. Usted no

tiene que mantener el brazo arriba o extendido mientras da la vuelta – ya que necesitará ambas manos en el manubrio para dirigir la bicicleta. Cada vez que se detenga es bueno utilizar la señal manual de parada.



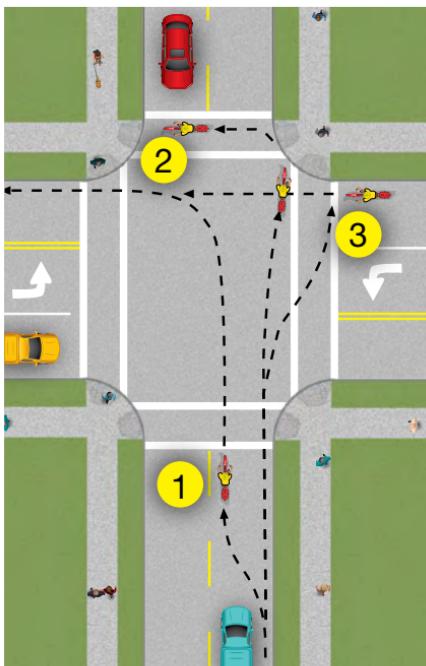
*Señales manuales de los ciclistas.*

## Vuelta a la izquierda

Hay varias maneras de dar una vuelta a la izquierda en una bicicleta:

### *Como un vehículo*

Al acercarse a la intersección, vea por encima del hombro izquierdo si hay tráfico y, si está despejado, señale que va a dar vuelta, muévase hacia el lado izquierdo del carril en calles de dos carriles (1), o al carril izquierdo o al centro del carril para dar vuelta cuando esté disponible. Usted debe posicionarse para que los automóviles que siguen derecho no lo puedan rebasar por la izquierda. Antes de dar vuelta, ceda el paso a los automóviles que vienen en dirección contraria. Si usted está conduciendo en una ciclovía, o en una calle con varios carriles, necesita observar y hacer sus señales cada vez que cambie de carril. A menos que esté realizando una vuelta a la



*Cómo dar vuelta a la izquierda.*

izquierda de dos etapas como se describe en la siguiente sección, nunca dé vuelta a la izquierda desde el lado derecho de la calle, incluso si usted está en una ciclovía.

### ***'Estilo – Encajonado" o Vuelta de Dos Pasos (véase también Cajones para bicicleta)***

Proceda directamente a través de la intersección por la derecha. A continuación, deténgase y entonces cruce como peatón a través del crucero para peatones (2), o dé vuelta a la izquierda en un ángulo de 90 grados y proceda como si viniera de la derecha (3). Si hay una señal de tráfico, espere por la luz verde o la señal de "WALK" antes de cruzar. Ceda el paso a los peatones que cruzan por el crucero para peatones.

### ***Evitar puntos ciegos y el "gancho de la derecha"***

Un accidente de "gancho de la derecha" ocurre cuando un conductor da vuelta a la derecha en el camino de un ciclista que continúa de frente pasando una entrada o a través de una intersección. Si bien es legal pasar una línea de coches detenidos en la calle mientras se transita por una ciclovía, es recomendable detenerse detrás del primer vehículo, particularmente si se trata de un camión grande, el cual tiene una capacidad limitada para ver vehículos más pequeños a su alrededor. En calles sin una ciclovía, los ciclistas deben circular en el centro del carril en las intersecciones y proceder a través de la intersección como cualquier otro vehículo.



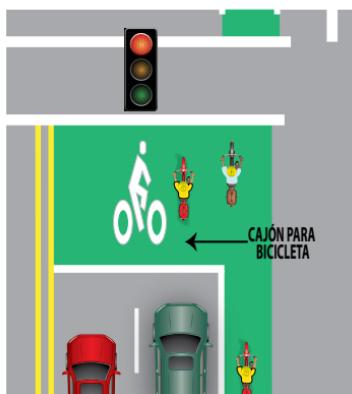
*Se recomienda detenerse detrás de camiones grandes que tienen una visibilidad periférica limitada.*

## Usar cajones para bicicletas

Los cajones para bicicletas son un dispositivo de control de tráfico, pintado, que se utiliza en algunas intersecciones con semáforos para proporcionar un área donde los ciclistas esperen la luz verde enfrente de cualquier automóvil, que también esté esperando. Los cajones para bicicletas ayudan a que los ciclistas sean más visibles en las intersecciones y también pueden ayudar a reducir los retrasos en el tráfico. Hay dos estilos de cajones para bicicletas en uso en Oregon.

### *Estilo de gancho de la derecha*

Este cajón para bicicletas se coloca entre el crucero para peatones y una barra de parada, que es una gruesa línea blanca sólida que indica dónde deben detenerse los vehículos motorizados. Los cajones para bicicletas, generalmente pintados de verde, indican que los ciclistas tienen la prioridad al permitirles ir a la cabeza de la línea y, una vez que la luz cambia a verde, para pasar por la intersección antes de que los automóviles procedan



*Los cajones para bicicletas de estilo de gancho a la derecha colocan a los ciclistas a la cabeza de la linea.*

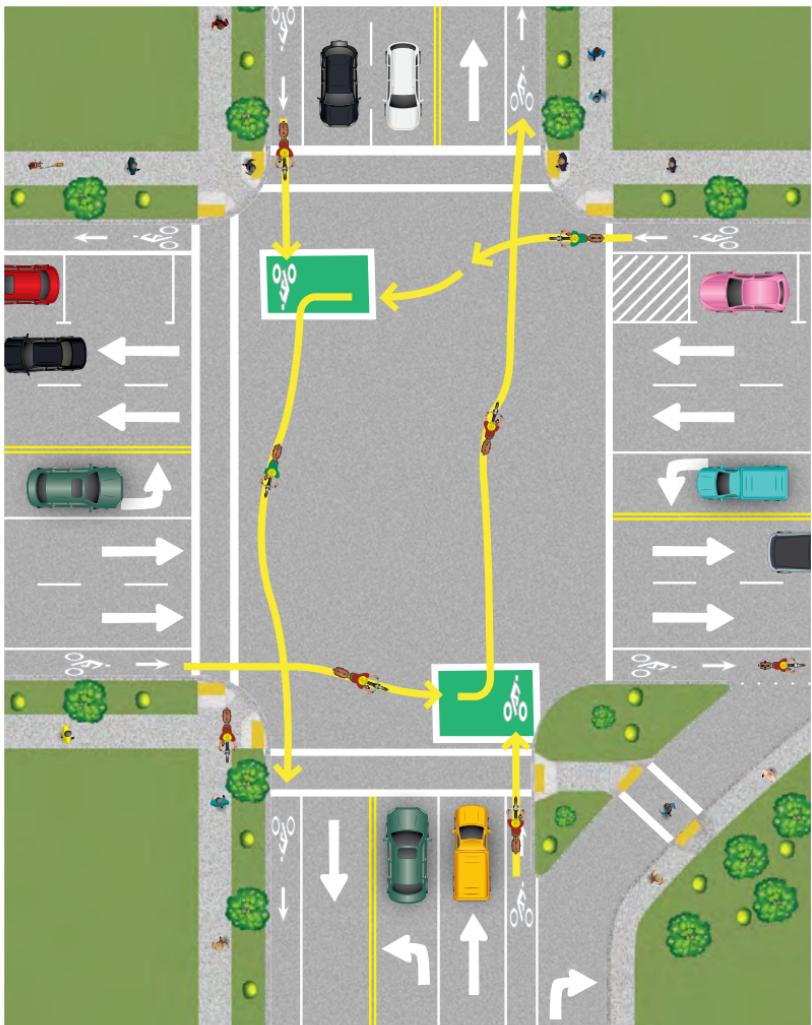
**Cuando el semáforo está en amarillo o rojo**, entre en el cajón para bicicletas desde la ciclovía por el cual usted se aproxima. Deténgase antes del crucero para peatones. (No todos los cajones para bicicletas o ciclovías desde los cuales usted se aproxima están pintados de verde.)

**Cuando la luz esté en verde**, proceda con normalidad. Tenga en cuenta los vehículos que dan vuelta.

### *Cajón para bicicletas para dar vuelta a la izquierda*

Se proporciona un cajón para bicicleta para dar vuelta a la izquierda cuando se requiere o fomenta la vuelta a la izquierda de dos etapas. Este estilo de cajón para bicicletas comúnmente se acompaña de una ciclovía que está separada del carril de vehículos por una barrera física, evitando que los ciclistas se muevan hacia el carril para dar vuelta a la izquierda

Cuando el semáforo esté en verde, diríjase a través de la intersección y hacia el cajón para bicicletas y luego dé vuelta en un ángulo de 90 grados. Espere a que la luz se ponga en verde y proceda.



*El cajón para bicicleta para dar vuelta a la izquierda se proporciona cuando se requiere una vuelta a la izquierda de dos etapas.*

# Obedecer las señales de tráfico y los semáforos

## Semáforos

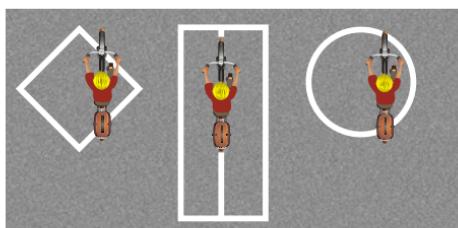
Usted debe detenerse completamente en las luces en rojo sólido en las intersecciones. Al acercarse a una intersección con una luz amarilla sólida, la ley indica que es obligatorio detenerse en la luz amarilla si usted no está ya dentro de la intersección. Tratar de cruzar apresuradamente a través de una intersección cuando el semáforo está en luz amarilla puede no dejar suficiente tiempo para que un ciclista pase por la intersección antes de que la luz cambie a verde para el tráfico que viene en sentido contrario, lo que podría causar un accidente.

**Consejo útil:** Cambie a una velocidad menor o más baja antes de detenerse en una intersección. Esto le ayudará a pedalear más fácilmente cuando arranque de nuevo.

Muchos semáforos se activan a través de cables eléctricos enterrados debajo del pavimento. Cuando un vehículo pasa por encima de ellos, el metal interrumpe la corriente, lo que envía una señal a la caja de control del semáforo. Una computadora hace que el semáforo cambie en el momento adecuado.

La mayoría de las bicicletas contienen suficiente metal para activar la señal, pero usted debe saber dónde están los puntos más sensibles. Busque líneas discontinuas sobre el pavimento, llenas de chapopote. Dependiendo de la forma, los puntos más sensibles son:

- Diamantes: justo dentro de uno de los puntos.
- Rectángulos: al frente, en el centro.
- Círculos: aproximadamente 1/4 hacia adentro.



*Cómo activar los detectores de circuitos cerrados.*



*Plantilla del detector de bicicletas.*

En algunas intersecciones, el mejor lugar para esperar y activar la señal con su bicicleta está marcado con una pequeña plantilla de una bicicleta blanca. Permanezca en la zona de detección hasta que se ponga la luz verde. Si el semáforo no lo detecta, vaya a la acera y oprima el botón peatonal. Se le permite proceder con precaución para cruzar la intersección mientras la luz está en rojo si la señal no lo detecta después de un ciclo completo de la señal.

### **Señales para bicicletas**

Las señales de tránsito para bicicletas se utilizan en algunas intersecciones con tránsito solo de bicicletas, o donde es necesario separar las bicicletas de los vehículos motorizados en intersecciones para mejorar la seguridad. Las señales para bicicletas funcionan como una luz de semáforo regular verde, amarilla o roja. Los ciclistas deben detenerse cuando una señal para bicicleta cambia a amarillo o rojo, y puede continuar cuando la señal para bicicletas pasa a luz verde. Las señales de tráfico para bicicletas siempre tienen un letrero que dice “BICYCLE/BIKE SIGNAL” y las luces pudieran tener micas en forma especial de bicicleta para que sea más claro que la señal de tráfico aplica a las bicicletas y no a los automóviles.



*Señales para bicicletas.*

### **Señales de alto y semáforos con luz roja intermitente**

En Oregon, los ciclistas pueden tratar las señales de alto y las luces rojas intermitentes como señales para ceder el paso (YIELD). Esto significa que usted puede proceder a través de la intersección, o dar vuelta a la derecha o a la izquierda en intersecciones controladas por señales de alto o luces rojas intermitentes, sin detenerse por completo. Al proceder a través de una intersección, un ciclista debe ceder el derecho de paso a cualquier otro tráfico legal, ceder el paso a los peatones y tener cuidado para evitar cualquier accidente. Si un oficial de la policía o de tránsito está presente, usted debe obedecer cualquier instrucción que ellos le proporcionen.

## **Luces de seguridad de autobuses escolares y autobuses del transporte público**

Un ciclista, al igual que el conductor de cualquier otro vehículo, está obligado por ley a detenerse y permanecer en alto ante un autobús escolar que tiene encendidas las luces rojas de seguridad de los autobuses. Se espera que el tráfico, en todas las direcciones, se detenga y permanezca en alto hasta que el conductor del autobús apague las luces intermitentes del autobús.

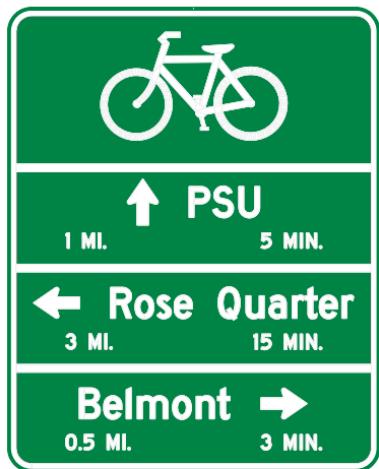
Ceda el paso a los autobuses del transporte público que reingresen al tráfico. Tenga cuidado al intentar rebasar un autobús. Es posible que usted esté fuera de la visión del conductor.

## **Señales de tráfico**

### **Señales de tráfico sobre la dirección de las vías, rutas y guías**

Las señales de tráfico de Oregon siguen los estándares nacionales. Usted es responsable de atender a todas las señales y marcas oficiales en los caminos.

Las señales gráficas sobre la dirección de las vías y guías de caminos suelen ser verdes con letras blancas y comparten información que podría ser útil para los ciclistas. Estas señales se utilizan para identificar las rutas designadas oficialmente para andar en bicicleta y para guiar a los ciclistas a lo largo de las mejores rutas hacia destinos cercanos.



Las señales reglamentarias son rectangulares con palabras en negro y símbolos sobre un fondo blanco y comparten información sobre las leyes de tránsito. Pueden colocarse solas, con otras señales de tráfico, o con los semáforos.

**La señal de alto para bicicleta** – Deténgase. Ceda el derecho de paso al tráfico (incluyendo a los peatones) en el crucero para peatones.



**La señal para CEDER el paso para bicicleta** – Reduzca la velocidad y, si es necesario por seguridad, deténgase como lo haría con una señal de alto. Ceda el derecho de paso al tráfico (incluyendo a los peatones) en el crucero para peatones.



**Oprima el botón antes de entrar en el túnel** – Oprima el botón para activar las luces de advertencia antes de entrar en el túnel. Las luces intermitentes alertan a los automovilistas de la presencia de ciclistas en el túnel. Existe una señal similar para activar las luces de advertencia antes de entrar a un puente estrecho.



**Cruce de bicicletas solo con la señal en el semáforo para proceder caminando** – Colocadas en algunos cruceros señalizados para peatones; los ciclistas deben usar el crucero para peatones.



**Oprima para el cruce de bicicletas** – se utiliza en lugares donde los botones son accesibles desde el carril para bicicletas; los ciclistas deben oprimir el botón para que la luz del semáforo cambie a verde.



**Usuarios de aceras, caminar con la bicicletas** – Se utiliza donde la medida del ancho de la acera u otras condiciones podrían ser peligrosas para andar en bicicleta.



Los signos de advertencia tienen forma de diamante con palabras en negro o símbolos sobre un fondo de color amarillo o naranja. Se usan para alertarlo de posibles peligros o cambios de las condiciones al frente del camino. Los siguientes son ejemplos de señales amarillas de advertencia.

**Final de la ciclovía** – Se utiliza donde la ciclovía termina abruptamente y el ciclista debe integrarse al carril de tráfico vehicular.



**Crucero ferroviario para bicicletas** – Se utiliza donde en el camino de los ciclistas cruza las vías del ferrocarril en un ángulo que podría ocasionar que se atoren las ruedas de la bicicleta.



**Poco espacio libre** – Advierte a los ciclistas sobre alturas menores de 8' 0" entre el camino de la bicicleta y la estructura.

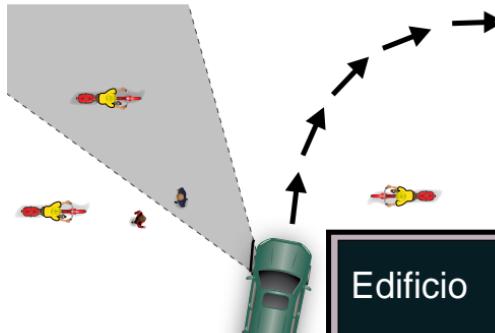


## Transitar sobre las aceras

Cuando las personas no se sienten cómodas al transitar en la ciclovía o cerca de vehículos que van rápido, la acera puede parecer el lugar más seguro o más conveniente para andar en bicicleta. Las aceras pueden ser compartidas por varios usuarios, pero no están diseñadas para ciclistas. Antes de transitar sobre la acera en bicicleta, considere las condiciones circundantes. Si usted transita en bicicleta sobre una acera, trate de transitar en la misma dirección que el tráfico a su lado y ajuste sus hábitos de conducir cuidando la seguridad de todos los usuarios de las aceras siguiendo estas directrices:

### Reduzca la velocidad en las entradas y los cruceros de las calles.

Los automovilistas están pendientes de personas que caminan alrededor, no están alertas de bicicletas que se acercan rápidamente desde más lejos. Si va demasiado



*Automovilista que cruza una acera puede no verlo en su bicicleta.*

rápido, es muy probablemente que los automovilistas no lo vean. Si tiene un accidente, es posible que sea encontrado culpable si iba demasiado rápido.

**Ceda el paso a las personas que caminan por las aceras.** Las aceras son para los peatones, no para los ciclistas. Sea cortés y transite en bicicleta con cautela. Al pasar a un peatón, reduzca la velocidad, proporcione una advertencia audible y espere a que la persona se mueva. Una campana de bicicleta funciona bien. Si debe decir algo, diga sus intenciones con claridad. Por ejemplo, "pasando a su izquierda". Tenga en cuenta que una persona puede tener una discapacidad auditiva o estar usando auriculares.

**Camine con su bicicleta en las áreas del centro.** Las áreas en el centro de la ciudad están llenas con personas que salen por las puertas, se detienen para hablar entre ellas o para ver los aparadores. Algunas ciudades tienen prohibido andar en la bicicleta en las aceras del centro de la ciudad.



*Camine con su bicicleta en las aceras del centro de la ciudad.*

## Transitar en bicicleta en ciclovías separadas

Las ciclovías separadas son carriles para bicicletas que están separadas del tráfico por una barrera vertical como una restricción o jardinera, no solo por rayas pintadas. Cuando transita en una ciclovía separada, usted tiene los mismos derechos y responsabilidades que cuando transita en una ciclovía. Este tipo de ciclovía debe sentirse más cómodo porque tiene una mayor separación del tráfico vehicular. Sin embargo, debido a las barreras verticales tendrá que asegurarse de ir derecho y planificar sus vueltas con anticipación.

## Usar los senderos

Los senderos son más anchos que las aceras y están diseñados para compartirse por peatones y ciclistas. A menudo son lugares muy cómodos para andar en bicicleta porque están separados del tráfico, pero aún así se debe transitar en bicicleta con precaución y seguir las reglas de los caminos. Transite por la derecha y ceda el paso al tráfico más lento. Debido a que los caminos son espacios compartidos, viajar a una velocidad más lenta hace que sea más seguro para todos. A menudo hay calles cercanas a los senderos para ciclistas que van más rápido. Al cruzar una entrada o una calle, reduzca la velocidad y asegúrese de que los automovilistas lo vean. Vaya más lentamente y alerta por la noche, cuando

es más difícil ver la superficie y los bordes del camino. Las personas que caminan, trotan, patinan u otras personas que andan en bicicleta pueden venir por detrás o al frente de usted. Las campanas de bicicleta pueden funcionar bien para comunicarse con otros usuarios del camino, pero tenga en cuenta que muchas personas pueden estar escuchando dispositivos y, por lo tanto, es posible que no siempre escuchen su voz o su campana.

## **Cruzar por zonas de construcción en bicicleta**

Transitar en bicicleta por una zona de trabajo de construcción puede ser intimidante.

La planificación previa al viaje puede ayudar a que el recorrido sea un poco menos estresante y seguro. Podría ser posible identificar una ruta alterna evitando la zona de trabajo.

Sin embargo, si debe pasar por una zona de trabajo, haga lo siguiente:

- Obedezca las reglas de tráfico como lo haría en un vehículo motorizado.
- Obedezca las señales de construcción y busque las señales de advertencia y desvío específicas para bicicletas.
- Siga las señales de desviación de las rutas para ciclistas, cuando corresponda.
- Siga las señales de desviación para vehículos motorizados si comparte el camino.
- Manténgase fuera del área de trabajo – no transite en bicicleta detrás de los conos, barricadas o barreras, a menos que se le indique que lo haga.
- Camine con su bicicleta a través de superficies ásperas, irregulares o con grava.
- Tenga cuidado con las placas de acero en el camino, ¡pueden ser resbaladizas!
- Obedezca las instrucciones de los abanderados - pueden tener instrucciones específicas para los ciclistas.
- Esté alerta, manténgase visible y tenga paciencia.
- Reporte cualquier incidente inseguro a algún oficial de policía o de tránsito en el lugar del incidente, si es necesario.
- Para emergencias, encuentre un espacio seguro dónde detenerse y llame al 9-1-1.

## Usar las autopistas interestatales

Los peatones y ciclistas tienen prohibido transitar en los siguientes segmentos de la autopista interestatal:

### ÁREA DE PORTLAND

**I-84:** De I-5 (MP 0) a:

122nd Street (MP 10.25) dirección este

Sandy Blvd (MP 15.14) dirección oeste

**US 26:** Al este de la intersección de Jefferson Street (MP 73.35)

**I-5:** De la intersección de Beaverton-Tigard Highway, MP 292.20 a la intersección de Delta Park, MP 306.70

**I-205:** Al norte de Oregon 43, MP 8.82

**I-405:** A todo lo largo

**US 30:** De I-405, MP 0 a 23rd Street, MP 1.99

### ÁREA DE MEDFORD

**I-5:** De la intersección de Barnet Road (al sur de Medford) , MP 27.58 a la intersección de Crater Lake Highway (al norte de Medford), MP 30.29.

## Qué hacer en caso de un accidente

**Primero compruebe que no haya lesiones.** Si alguien está herido, llame al 911 para obtener ayuda de inmediato. Administre primeros auxilios si está capacitado. Después de ayudar a los heridos y retirarlos de los peligros del camino, comience a recopilar información.

**Si alguien ha sido atropellado por un coche,** pida el nombre, dirección, número de registro del vehículo, número de licencia de conducir del conductor, así como la compañía y número de póliza de seguro. La ley de Oregon requiere que los propietarios de vehículos motorizados tengan un seguro que cubra las lesiones de ciclistas y peatones, los automovilistas deben comprobar que están asegurados.

**No discuta sobre quién tuvo la culpa inmediatamente después de la colisión.** Tenga cuidado de no hacer declaraciones en la escena del accidente, pero obtenga la información de testigos si los hubiera.

**Obtenga información de los testigos.** Pregunte los nombres y domicilios de los testigos y pasajeros. No dependa de que otros obtengan los nombres y números de teléfono de los testigos.

**Proporcione su nombre y dirección.** Las personas en tránsito deben llevar consigo identificación personal e información sobre su seguro médico, especialmente cuando usted anda en bicicleta solo.

**Documente el accidente a través de fotografías o videos, si es posible.**

Anote lo que crea que pasó lo antes posible. Documente sus lesiones y daños a la propiedad también. Guarde todos los recibos, incluyendo las facturas por servicios médicos y las estimaciones de reparaciones. Póngase en contacto con su compañía de seguros si tiene cobertura sobre su bicicleta o si tiene una póliza de seguro de automóvil. También es posible que desee ponerse en contacto con un abogado.

**En caso de daños a la propiedad superiores a \$2,500 o lesiones de alguna persona,** llene un informe de accidente de tráfico del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV, por sus siglas en inglés) dentro de un período de 72 horas: [www.odot.state.or.us/forms/dmv/32.pdf](http://www.odot.state.or.us/forms/dmv/32.pdf)

## **Reportar las preocupaciones viales a:**

Ask ODOT

(888) 275-6368

*Ask.ODOT@odot.state.or.us*

*[https://www.oregon.gov/odot/Pages/Ask-ODOT.aspx](http://www.oregon.gov/odot/Pages/Ask-ODOT.aspx)*

*[https://highway.odot.state.or.us/cf/comments/comments.cfm](http://highway.odot.state.or.us/cf/comments/comments.cfm)*

# Manténgase conectado

## Comités asesores de ciclistas y peatones

Los comités públicos asesores de ciclistas y peatones (BPACs, por sus siglas en inglés) se reúnen regularmente para proporcionar a los organismos públicos asesoramiento sobre cómo mejorar las condiciones para caminar y andar o transitar en bicicleta. El Comité Asesor de Ciclistas y Peatones de Oregon (OBPAC, por sus siglas en inglés) es un comité designado por el gobernador que asesora a ODOT en temas de peatones y ciclistas. Muchas comunidades también tienen comités de asesores locales de ciclismo o transporte en los que usted puede involucrarse. Las reuniones del comité asesor están abiertas al público, por lo que puede asistir y proporcionar comentarios, incluso si no es miembro del comité. Obtenga más información sobre los OBPAC y BPACs locales en [www.oregonwalkbike.org](http://www.oregonwalkbike.org) en la sección "Get Involved".

## Otros recursos activos de la transportación de ODOT

### Programa Get There de Oregon

¡Aprenda sobre las rutas para andar en bicicleta, localice estaciones de bicicletas compartidas y únase a un grupo de ciclistas con la ayuda del Programa de opciones de transportación de ODOT! Get There y sus socios ayudan a las personas que transitan de sus hogares a sus trabajos y otras personas que viajan por placer a planificar rutas, registrar sus recorridos para rastrear sus millas, las emisiones de carbono generadas, las calorías quemadas y más. Más información en <https://getthereregion.org/>

### Rutas seguras de Oregon para ir a la escuela

El programa de Rutas seguras de Oregon para ir a la escuela ayuda a crear oportunidades seguras, convenientes y divertidas para que los niños caminen, o vayan en bicicleta o patines, hacia y desde la escuela. Consulte este sitio web para obtener los últimos recursos e información sobre rutas seguras para ir a la escuela: [www.oregonsaferoutes.org/](http://www.oregonsaferoutes.org/)

### La guía general del automovilista para compartir los caminos de Oregon

Conozca las reglas de los caminos y los hábitos seguros para conducir y compartir las carreteras con ciclistas en los recursos de ODOT: [www.oregon.gov/ODOT/Safety/Documents/DriversGuideToBikes.pdf](http://www.oregon.gov/ODOT/Safety/Documents/DriversGuideToBikes.pdf) [www.oregonfriendlydriver.org](http://www.oregonfriendlydriver.org)



## **A rodar juntos. Cuidándonos unos a otros.**

Programa para peatones y ciclistas de ODOT  
División de seguridad del transporte de ODOT