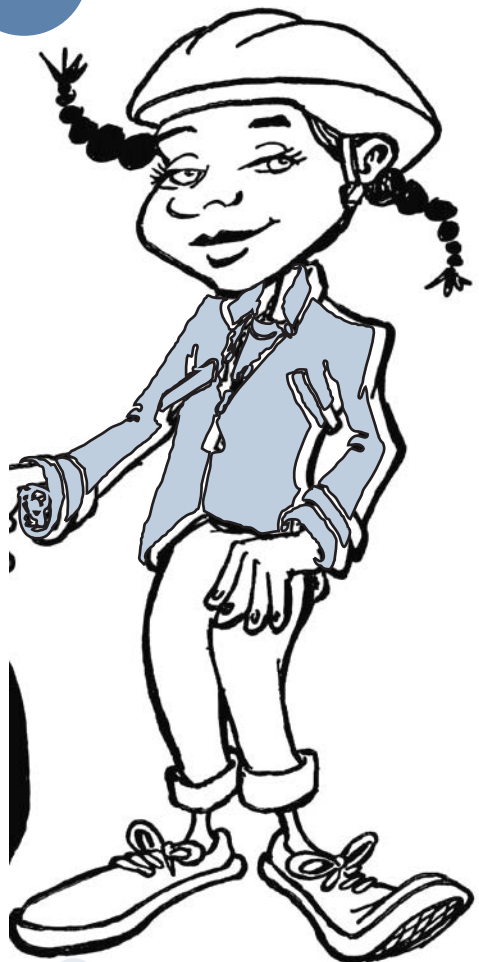
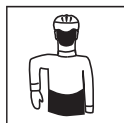




Señales de mano



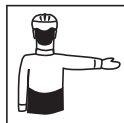
Alto



Izquierda



Derecha



Derecha (alternativa)

Fundamentos de montar en bicicleta

Siempre monta tu bici

a la derecha de la carretera en fila India. Obedece todas las leyes y los señales de tráfico.

Siempre ten tu **casco** puesto.

Usa ropa de colores brillantes **con reflectores**.

Asegura que **tu pantalón** y **las cintas de zapato** se queden alejados de las partes de la bici que se mueven.



Usa **los carriles de bicicleta** cuando sea posible. Los carriles proveen espacio solamente para ciclistas para que puedan ir sanos y salvos.

Ahora que estás listo para montar bicicleta...

Usa siempre tu casco – cada vez que montes.

- Maneja tu bicicleta en la misma dirección que los otros vehículos. Los ciclistas y los conductores deben respetar las mismas reglas en la vía.
- Presta atención al tráfico. No uses audífonos o tu celular mientras montas bicicleta.
- Que todos te vean. Usa ropa con colores brillantes y materiales reflectantes cuando circules con tu bicicleta.

Y por encima de todo, obedece todas las reglas, la señalización y las señales de tránsito.

"Ciclismo Seguro: Consejos Prácticos" fue creado por la Alianza de Transporte en Bicicleta (Bicycle Transportation Alliance), con el apoyo del Departamento de Transporte de Oregon, la Oficina de Transporte de la Ciudad de Portland, NikeGO, Giant Bicycles, y otros patrocinantes locales.

El ODOT brinda igualdad de oportunidades de empleo y discriminación positiva en la selección del personal.



Transportation Safety Division

Oregon Department of Transportation

Ride Safely. The Way To Go.



Bicycle Transportation Alliance

503-226-0676
info@bta4bikes.org
www.bta4bikes.org

Ilustraciones por Justin Short y Tom Frisch

737-3507S (8/11)

SIC 330040

Ciclismo Seguro



Consejos Prácticos

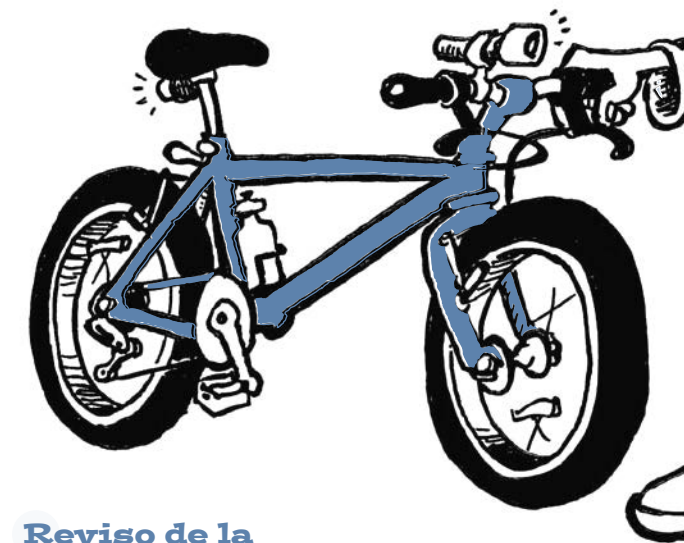
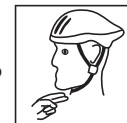
Asegúrate que tu casco te queda bien en la cabeza

a Antes de montar tu bici, asegura que tu casco te cubre **la frente**. Cuando miras hacia arriba, deberías de ver el borde del casco.

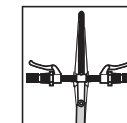


b Las tiritas deberían formar una "v" con el pico de la "v" **debajo de la oreja**.

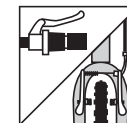
La correa que va debajo de la barbilla debería estar ajustada, y sólo deberías poder poner dos dedos entre la barbilla y la correa.



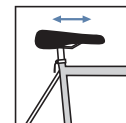
Reviso de la seguridad de la bici



El manillar está apretado y recto.



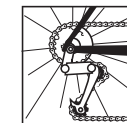
Los frenos de adelante y atrás funcionan sin problema.



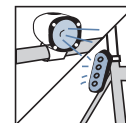
El asiento está derecho y a la altura correcta para ti.



Las llantes están infladas correctamente.



La cadena está limpia, con el aceite necesario, y funciona sin problemas.



En la noche, usa **una luz blanca** adelante, **una roja** atrás y **reflectores**.

Fundamentos

Antes de empezar

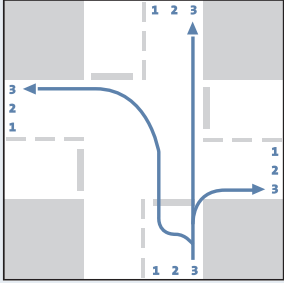
Posiciones en las carreteras

Tener la posición correcta en la carretera es esencial para que llegues adonde vas sano y salvo.

Posición 3 – A la derecha del carril, a casi un metro (3 pies) del bordillo y de los carros estacionados. Usa esta posición para la mayor parte de la ruta.

Posición 2 – En el carril del centro. Monta en la posición 2 para prevenir peligros en la carretera. Siempre mira sobre tu hombro antes de cruzar a la segunda posición.

Posición 1 – El carril de la izquierda. Usa esta posición cuando tengas que doblar a la izquierda.



Señales



Alto "stop"
Para completamente delante de este cartel.



Ceder "yield"
Ve más despacio y ceda el paso si hay tráfico.



Semáforo
Verde = Adelante
Amarillo = Alto Rojo = Alto

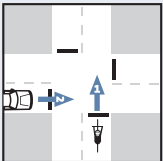


Señal R/R

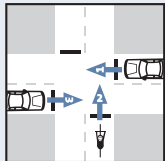
Significa que están las vías del tren. Ve más despacio, mira y escucha para ver si viene un tren. Espera a que pase el tren si viene.

Derecho de paso

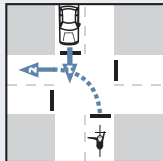
Todos los vehículos deben seguir las reglas de derecho de paso. El derecho de paso decide quien **puede ir primero** en un peatón. En un peatón de cuatro señales de alto:



Si dos vehículos llegan al peatón en momentos distintos, el vehículo que llega **primero**, adelanta primero.



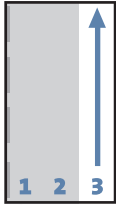
Si dos o más vehículos llegan a la misma vez, el vehículo **a la derecha** avanza primero.



Si dos vehículos que van en dos direcciones contrarias llegan a la misma vez, el vehículo que va a adelantar **derecho** va primero.

Peligros

Ten cuidado con los baches, cristales rotos, puertas de automóvil que se están abriendo, y carros que están estacionados porque pueden bloquear tu vista.



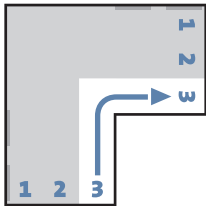
Montando derecho

Quédate en la **posición 3** mientras viajes hacia el señal de alto. Para allí y mira hacia la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez para ver si hay tráfico. Si no hay, cruza la calle en la **posición 3** y avanza.



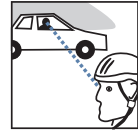
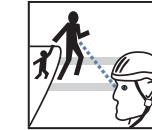
Doblando hacia la derecha

Quédate en la **posición 3** mientras viajes hacia el peatón. Para en frente de la señal de alto. Mira hacia la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez para ver si hay tráfico. Haz tu señal de doblar a la derecha y ponte en la **posición 3** en la calle nueva. Sigue en la **posición 3** en esta calle.



El Peatón

Haz **contacto visual** para comunicarte con automovilistas. Antes de entrar en el peatón, ¡asegurate que todos los automovilistas te ven!



Deja que los peatones crucen la calle antes de seguir.

Mirar sobre el hombro

Mirar para atrás sobre tu hombro para asegurar que no viene tráfico es una habilidad importante. Ciclistas usan esta habilidad para preparar a doblar, cambiar de carriles, y estar al tanto del tráfico. Aquí hay algunos puntos para como mirar sobre el hombro:

1. Monta con tu mano derecha sobre el manillar y **tu mano izquierda sobre tu cadera**.

2. Siéntate alto y **mira hacia atrás** sobre tu hombro izquierdo.

3. Prácticalo hasta que puedas mirar hacia atrás **sin virarte**.



Saliendo de callejones y caminos de entrada

Detente al final de un camino de entrada o callejón y mira si hay tráfico antes de seguir. **Cédele el paso a los peatones**. Camina así adelante hasta que veas que el paso esta libre. Sólo entonces puedes montarte en tu bici y seguir adelante.

Doblando a la izquierda

Mira sobre tu hombro antes de entrar en el tráfico. Haz la señal de doblar a la izquierda. Ponte en la **posición 1**. Detente en el señal de alto, y mira hacia la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez para ver si hay tráfico. Haz otra señal de doblar a la izquierda, y ponte en la **posición 3** en la calle nueva.

