

Mantenga e Inspeccione Regularmente Su Equipo

Para su seguridad mantenga su bicicleta a punto. Llévela a un centro para bicicletas por lo menos dos veces al año para una revisión profesional. Amarre cualquier carga a un portaequipajes o trailer.



Póngase el Casco Protector Correctamente

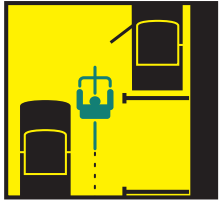
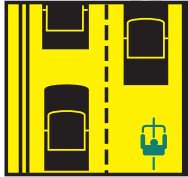
Utilice siempre su casco protector para evitar hacerse daño. Su casco protector debe estar firme y nivelado en su cabeza. Debe poder ver el borde del casco.

Hágase Visible y Previsible

Utilice colores oscuros. Siéntese derecho y en una forma previsible. Planee con anticipación para evitar obstáculos. Señale antes de cambiar su dirección.

Ande Con el Tráfico

Ande siempre del lado derecho. No pase a los conductores por el lado derecho. Si llega a una intersección que tiene un carril para doblar a la derecha y piensa seguir derecho, siga con el tráfico que va derecho. Cuando la calle es muy angosta para carros y bicicletas juntos, "use el carril de viajar" lo que quiere decir que estará dentro o cerca del centro del carril.

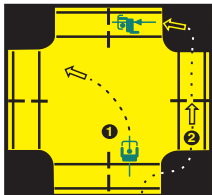


Tenga Cuidado de Posibles Peligros

Examine la carretera 100 pies delante de usted para evitar peligros – desagues, huecos, carril del tren o escombros. Dése tiempo para maniobrar en estos peligros y seguir con el tráfico. Dése de 3 a 4 pies de distancia para evitar chocar contra puertas de carros abiertas.

Señale Todos sus Giros O Señale Para Virar

Mire hacia atrás antes de cambiar de carril o girar. Señale con anterioridad usando uno de estos signos.

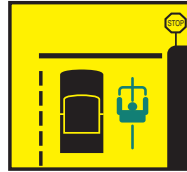


Hacer Giros a la Izquierda

Puede girar a la izquierda como un automóvil ① pasándose a la izquierda del carril (carril para girar a la izquierda). **O** cruzar como un peatón ② deténgase, bájese de la bicicleta y camine por las vías de peatones

Esté Preparado para Imprevistos

Siempre lleve con usted los objetos adecuados, ropa y suficiente agua cuando viaja en bicicleta. Cuando usa los frenos en la lluvia, dése distancia suficiente para detenerse.



Obedezca las Leyes de Tránsito

Ande con el tráfico. Obedezca las señales de pare, las luces de tránsito y otros controles de tráfico. Los ciclistas andan mejor cuando actúan y son tratados como conductores de vehículos

Ande en Fila Recta en el Tráfico

Ande en fila recta en el tráfico mientras no pase a nadie. También, avise a otros ciclistas de los carros que se acercan.



Avise a Otros Cuando se Acerca

Los ciclistas deben ceder el paso a los transeúntes. Sea cortés avisando a otros sonando su bocina o con un saludo cortés. Dé suficiente espacio al pasar.

Siempre Use las Luces de Noche

Los reflectores de las bicicletas no son suficiente para seguridad. Las Leyes del Estado de Connecticut requieren una luz delantera que sea visible por lo menos desde 500 pies por las noches y una luz roja y parpadeante en la parte de atrás que sea visible por lo menos desde 600 pies. Use ropa que refleje la luz. *Recuerde, usamos luces y ropa que refleje la luz no para ver sino para que nos vean.*



Proporcionado por:

Capital Region Council of Governments

Los formatos e íconos de este pamfletto son cortesía de la Coalición de Ciclistas de Maine. Algunos íconos son cortesía de la Ciudad de Portland, Oregon

Información para Choferes



Andar en la carretera requiere cuidado y cortesía si estás manejando un carro o montando una bicicleta.

Como automovilistas debemos respetar los derechos de otras personas en la carretera incluyendo a los ciclistas.

Los ciclistas andan mejor cuando actúan y son tratados como choferes de vehículos. Haga su parte siendo un ciclista cuidadoso y cortés. En la parte de adentro hay algunas reglas para conductores para que las revise.

Gracias y diviértase!

Ver adentro

Los ciclistas tienen los mismos derechos y responsabilidades que los choferes de automóviles. Se están tomando medidas para educar a los ciclistas de que ellos también tienen que obedecer las leyes de tránsito. Como chofer de automóvil, debe manejar con cuidado cuando está cerca de un ciclista porque el más mínimo error que cometa usted o el ciclista puede resultar en herida o muerte.

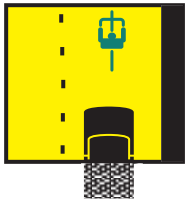
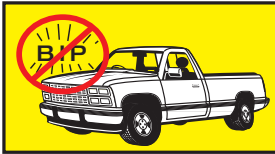


Las diferencias más grandes entre ciclistas y choferes de automóviles cuando se trata de usar la carretera es que los ciclistas son menos visibles, más silenciosos y no tienen soporte de carrocería a su alrededor. **Siempre esté pendiente de ciclistas en la carretera.** Las siguientes son algunas reglas que le pueden ayudar a compartir la carretera con los ciclistas.



Reduzca la velocidad cuando pase a un ciclista, especialmente si la carretera es angosta.

No suene la bocina cuando se acerca a un ciclista porque podría asustarlo y causar un accidente.



Cuando la calle sea muy angosta para que los carros y bicicletas puedan andar lado a lado, los ciclistas "tomarán el carril de viajar," lo que significa manejar en o cerca del centro del carril.

Reconozca las situaciones y obstáculos que puedan ser peligrosos para ciclistas, como huecos, escombros y drenajes. Dé al ciclista el espacio necesario para maniobrar.

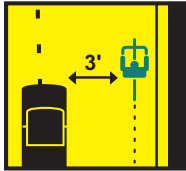


NO pase a los ciclistas si el tráfico que viene está cerca. Espere como lo haría con cualquier vehículo lento que está en movimiento. Su paciencia sólo le tomará unos cuantos segundos y puede ayudar a prevenir un choque serio o algo peor.



Cuando el clima está malo, dé a los ciclistas espacio extra para manejar y para pasar, así como lo haría con otros choferes de autos.

Cuando tenga dudas en cualquier situación, DISMINUYA LA VELOCIDAD hasta que pueda pasar.



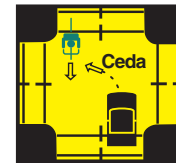
Dé por lo menos tres pies de espacio para pasar entre la parte derecha de su vehículo y el ciclista, así como lo haría con otros vehículos lentos.

Después de pasar a un ciclista por su derecha, mire por encima de su hombro para asegurarse de que ha dejado suficiente distancia antes de pasar a ese carril. Los ciclistas experimentados a veces manejan entre 25-30 mph y pueden estar más cerca de lo que usted piensa.



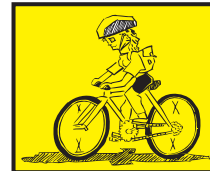
No pase a ciclistas si va a doblar a la derecha enseguida. Siempre presuma que el ciclista va a seguir derecho al menos que haga una señal de lo contrario.

Cuando doble a la izquierda en una intersección, ceda el paso al ciclista que viene derecho al igual que lo haría con un automóvil.



Antes de abrir la puerta de su carro, siempre mire si se está acercando algún ciclista.

Los niños en bicicletas con frecuencia son muy impredecibles – espere lo inesperado, y siempre actúe con cautela.



Cuando todos manejamos con cuidado y somos considerados de los demás, es fácil Compartir la Carretera!

Información para Ciclistas



Manejar en la carretera requiere cuidado y cortesía tanto si está manejando un automóvil o una bicicleta. Como usuarios de la carretera, los ciclistas deben ser previsibles y obedecer todas las leyes de tránsito manejando de una manera responsable.

Los ciclistas funcionan mejor cuando actúan y son tratados como conductores de automóviles.

Haga su parte siendo un buen embajador para los ciclistas. Adentro encontrará para su información algunas reglas para manejar en bicicleta.

Gracias y disfrute!

Mire adentro