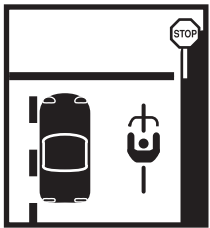


## Las Bicicletas son vehículos y pertenecen en las carreteras

Los ciclistas tienen los mismos derechos y responsabilidades que los conductores de vehículos de motor, de acuerdo a las leyes del estado de Massachusetts. Esto significa que debes obedecer todas las reglas de tránsito, tú puedes conducir tu bicicleta en cualquier carretera o autopista en el estado de Massachusetts, a excepción de las autopistas de acceso limitado (como I-93).

El obedecer las mismas reglas que otros vehículos te hacen predecible, y reducen significativamente la probabilidad de un accidente. Obedecer la ley también envía el mensaje de que perteneces en el tráfico y que respetas a los demás usuarios de la carretera.

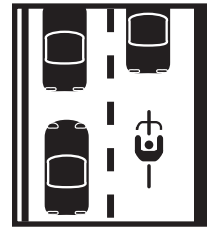
### Da respeto – Recibe respeto



Las señales de tránsito son para los ciclistas también. Obedece todas las luces y señales de tránsito. Detente detrás de la línea de alto, para que los peatones puedan cruzar con seguridad.

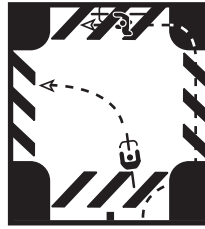


Mira y señala antes de doblar. Siempre mira hacia atrás y asegúrate que este despejado antes de doblar o cambiar de carril.

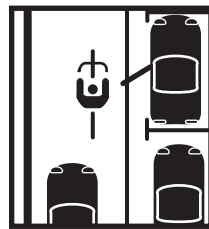
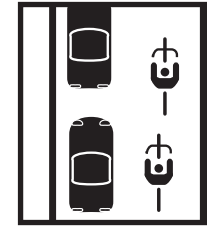


Toma el carril cuando sea necesario. Si el carril es muy estrecho para compartir con un automóvil, colócate en el centro del carril. Los automovilistas pueden actuar impacientes, pero es muy probable que no te rebasen peligrosamente.

Doblar a la izquierda. Dobla a la izquierda como un vehículo manteniéndote a la izquierda o detente, desmóntate y cruza la calle como un peatón.



Conduce en fila. A menos que vayas a rebasar, conduce en fila. Notifica a los demás ciclistas cuando vayas a pasar un vehículo diciendo "vehículo atrás".



Cuidado con la zona de la puerta! Mantente por lo menos 4 pies de distancia de vehículos estacionados, aunque haya un carril de bicicleta o alguien este tratando de pasarte.

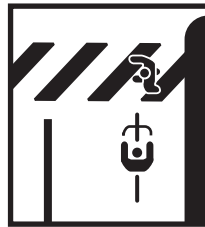


Pásale a los autobuses por el lado izquierdo. Los autobuses se detienen a la derecha a dejar pasajeros, siempre rebáales a la izquierda o espera detrás hasta que empiece a moverse nuevamente.

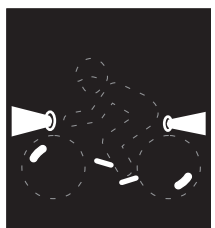
Evita el gancho de derecha. Evita pasarle a la derecha a cualquier vehículo en movimiento. Si hay un carril de bicicletas a la derecha, ve despacio y con cuidado, y mantente en alerta de vehículos que vayan a doblar hacia la derecha.



Cede el paso a peatones. Detente y cede el paso en las zonas peatonales. No le rebases a vehículos detenidos en zonas peatonales – puede haber un peatón que no puedas ver cruzando la calle.



Las aceras son para caminar. Está prohibido conducir bicicleta en las aceras de distritos de negocios. Es permitido conducir su bicicleta en las aceras residenciales pero a baja velocidad.



No seas invisible! La ley requiere que las bicicletas tengan una luz blanca frontal, una luz o reflector rojo trasero, reflectores en los lados, y reflectores de pedal o tobillo en la noche.



No te desvíes. Conduce recta y predecible. Puede ser que los conductores de automóviles no puedan evitar chocarte si repentinamente te encuentras en su camino.



Rebáales a peatones con cuidado. Cuando conduzcas por un camino o acera, rebasa con cuidado y anuncia tu presencia con una campana o cordialmente diciendo "voy por la izquierda".



## Una guía para viajar en bicicleta



# ¡Vaya en Bicicleta!



## ☆ Para su conveniencia

Las bicicletas pueden llevarte de puerta a puerta, al tren o al autobús. No más circundar buscando un estacionamiento. No más atascamientos de tráfico. En zonas urbanas, el ciclista generalmente aventaja un motorista, autobús, o viajero que se traslada en tren al trabajo. Hacer compras en bicicleta es también divertido y fácil.

## ☆ Para su salud

Cuando usted viaja diariamente en bicicleta, no tiene que reservar tiempo para hacer ejercicio – el ejercicio se convierte en parte normal de la rutina diaria. El andar en bicicleta baja su presión arterial, y le deja con menos tensión que conduciendo un vehículo. Como ventaja, usted estará probablemente más despierto cuando llegue al trabajo en la mañana.

## ☆ Para ahorrar dinero

Por ir sin - automóvil usted puede ahorrar en combustible, mantenimiento, estacionamiento y boletos de infracción de tránsito. Si elimina su auto por completo, usted ahorrará un promedio de \$5,000 al año en pagos de auto, seguro, y costos de mantenimiento! Con esos ahorros, usted podrá de vez en cuando: alquilar un vehículo, tomar un taxi, o ser parte de un programa de viaje compartido como Zipcar. Conducir una bicicleta puede ahorrarle dinero, incluso si usted generalmente toma transporte público. En doce meses de tomar el subterráneo, los pases pueden costarle más de \$400, esto es más de lo necesario para comprarse una bicicleta nueva cada año.

## ☆ Para el medioambiente

Las bicicletas no contaminan, dejan toneladas de basura, y no requieren enormes caminos o estacionamientos. El ciclar es también la forma más eficiente de transporte en el mundo! En promedio, un automóvil utiliza alrededor de 50 a 80 veces más energía que una bicicleta!

## Para Empezar

Antes que usted salte a la bicicleta que ha estado guardado en su sótano por años, tenemos algunas sugerencias que le ayudaran con su viaje. Para más información, visítenos en [www.massbike.org](http://www.massbike.org), o contáctenos y le acomodaremos con uno de nuestros “compañeros de viaje” los cuales pueden ayudarle a planear sus rutas y además demostrarle todos los secretos.

## La Bicicleta

La bicicleta de “viaje”, “ciudad”, “híbrida” ha sido diseñada para viajes cortos en calles muy transitadas y para mal tiempo. Estas bicicletas tienen luces, neumáticos de 1.25 a 1.5 pulgadas, manillares rectos o verticales, y estantes para llevar los bolsos o las carteras. Sin embargo, cualquier bicicleta se puede utilizar como bicicleta de viajero. Así pues, ¿sobre esa bicicleta vieja en el sótano? ¡Si! Pero, primero revise por encima para ver si está en buenas condiciones. Si no, llévela a su tienda local de bicicleta, pida que le sugieran hacer modificaciones o comprar equipo nuevo. Aun si sus amigos le sugieren lo contrario, teniendo una bicicleta que es algo vieja para trasladarse no es tan mal. Robo puede ser un problema con bicicletas nuevas. Trabajos creativos de pintura, etiquetas engomadas, conducto de cinta, y otros usos artísticos pueden ayudar a que su bicicleta sea menos atractiva a los ladrones. También, cerciórese de registrar su bicicleta gratuitamente con el Departamento de Policía de la ciudad donde vive y guarde la copia del número de registro.

## Equipo Esencial

- Debe tener por lo menos:
- una luz blanca delantera, y una luz roja trasera
- estantes y/o canasta para llevar sus pertenencias
- una o dos cerraduras buenas, sólidas
- un casco protector que ajuste correctamente

- ropa cómoda - utiliza el reflector de tobillo, vendas en los pantalones anchos, y recuerda, varias capas de ropa!
- en tiempo frío/lluvioso utiliza equipos como impermeables, guantes, bufandas, y protectores de ruedas
- una caja de herramientas pequeñas con las llaves básicas para su tipo de bicicleta como: pernos, caja de remiendo, palancas del neumático, y de una bomba de neumático
- un cambio de ropa y un paño si necesitas verte profesional en tu lugar de trabajo (si te encuentras sudoroso, quizás puedas incluso darte un baño en el trabajo)

## Equipo opcional:

- guantes de bicicleta para proteger tus manos en caso de una caída, y para limpiar el sudor de tu frente de ¡todo el gran ejercicio!
- un tubo de neumático adicional - el cambio de un neumático es más rápido quemendarlo con un parche
- un remolque para niños o para cargar sus pertenencias
- una campana
- ¡bálsamo de labio para protegerse del sol!

## Como Trasladarse de Punto “A” a punto “B”

Antes de salir, asegúrese de familiarizarse con las reglas del camino. Muchos ciclistas nunca consiguen aprender los fundamentos básicos de seguridad, así que asegúrese de ver el otro lado de este folleto, de esta manera podrá montar como un profesional. Una vez se sienta más cómodo manejando su vehículo en calles muy transitadas, usted podrá tomar la ruta más directa a su trabajo o a la escuela. Si usted todavía no se siente del todo cómodo con mucho tráfico, tómese tiempo adicional, y localice una ruta con calles residenciales anchas y/o menos transitadas. (un mapa de ruta de bicicleta puede ser muy provechoso para planear una ruta, si hay una disponible en su área) de

todas formas, asegúrese de tomar el espacio necesario siempre y cuando sea para su seguridad. Usted tiene el mismo derecho ¡al camino que los demás!

## Estacionamiento

Donde debes estacionar tu bicicleta y equipo mientras estas en tu trabajo, escuela o tienda? Hay muchas buenas opciones. Investiga si hay un lugar para estacionar y asegurar tu bicicleta en el interior. Muchos estacionamientos tienen estantes de bicicleta; pregunta al asistente si no ves uno. Para asegurar la bicicleta, pasa la cerradura-U por la rueda delantera, por el marco, y luego por el estante o el anillo de la bicicleta. Utiliza una cerradura de cable para asegurar la parte posterior de la rueda si lo prefieres. Si quieres ser mas cuidadoso, considera usar la pequeña cerradura de la silla de montar para mantener tu asiento seguro y manten todas las luces apagadas

## Diviértete!

Las personas que van al trabajo o de compras en bicicleta, lo aman. Les sirve de ejercicio y viven en un mundo sin congestión y sin apuros. Así pues, como nuevo ciclista en el camino, diviértete mucho. Si encuentras malos conductores, no te preocupes. Se amistoso y goza del hecho que no te encuentras atrapado en tu coche.

Y finalmente.....

**HAZTE MIEMBRO DE MASSBIKE!**

[www.massbike.org](http://www.massbike.org)

- \* Ayuda a hacer el ciclismo mejor, mas seguro y divertido en Massachusetts!
- \* Consigue un 10 por ciento de descuento en almacenes de bicicletas y B&Bs a través del estado
- \* Recibe nuestro aclamado boletín de noticias trimestrales y no pierdas de vista las trayectorias ciclistas que son incorporadas a tu área
- \* Recibe ayuda individualde nuestro personal en tus preguntas de ciclismo