

Consejos de seguridad y leyes para el ciclista

Como ciclista, tienes los mismos derechos y responsabilidades que un automovilista. Sigue estos consejos para que tu viaje sea seguro y agradable.

Sé predecible

Conduce tu bicicleta de modo que los automovilistas puedan verte y prever tus movimientos.



Obedece los semáforos y las señales de tránsito

Para que los automovilistas te respeten, obedece las mismas leyes de tránsito que ellos.



Usa los dispositivos de detección para el tránsito de bicicletas

Busca el adhesivo pequeño y blanco en el pavimento en las intersecciones. Coloca tu rueda sobre este para cambiar la señal de tránsito.



Nunca andes en bicicleta en sentido contrario al tránsito

Los automovilistas no están pendientes de los ciclistas que andan por el lado incorrecto de la calle. Conduce en sentido del tránsito para que los conductores de coches te vean y te mantengas seguro.



Usa señales de mano

Las señales de mano te permiten indicar a los automovilistas un cambio de dirección. Debes hacer la señal 100 pies (aproximadamente 30 metros) antes de dar la vuelta.



No andes en zig-zag entre los autos estacionados

Conduce lo más cerca posible de la derecha. Conduce siempre en línea recta. Observa siempre los vehículos estacionados en caso de que alguien abra la puerta de su coche.



Conduce en medio del carril

Puedes conducir en medio del carril en las intersecciones concurridas o cuando conduces a la misma velocidad que los automóviles. De lo contrario, conduce por la extrema derecha a menos que estés pasando, girando a la izquierda, evitando un peligro o andando por un carril angosto.



Da la vuelta correctamente

Hay dos formas de dar vuelta a la izquierda: Dar la señal y dar vuelta a la izquierda desde el carril que indica vuelta. O seguir derecho hasta la otra esquina, acomodarse de nuevo en el carril en la dirección correcta y esperar a que el semáforo se ponga en verde.



Conduce lentamente en las aceras

Los peatones tienen prioridad en las aceras. Debes conducir lentamente y avisarles cuando los vas a pasar. No está permitido andar en bicicleta en la acera en el centro de Portland.

Mantente alerta

Se precavido y conduce en forma defensiva.



Sé prudente cuando pases a alguien

Puedes pasar por la derecha únicamente cuando sea seguro hacerlo. Mantente fuera del punto ciego de los automovilistas, ya que es posible que no indiquen que van a dar vuelta.



Ten cuidado con los automoviles que se integran al tránsito

Asume que un automovilista que está detenido en una intersección o que se va a integrar al tránsito no te ha visto, hasta que hayan hecho contacto visual.



Cerciórate de lo que tienes detrás

Acostúmbrate a mirar por encima del hombro sin perder el equilibrio ni virar bruscamente, o bien, usa un espejo retrovisor.



Evita peligros en el camino

Ten cuidado con las vías férreas, crúzalas en ángulo recto. No cruces charcos grandes; pueden ocultar baches. Esquiva las rejillas de los desagues, las tapas de alcantarilla, el pavimento aceitoso, las hojas mojadas, la grava y el hielo.



Busca los recuadros para bicicletas

Los recuadros verdes para bicicletas están ubicados en las intersecciones y marcados con el símbolo de una bicicleta. Crean un espacio seguro y más visible para que los ciclistas se detengan en los semáforos.



Ten precaución en las ciclovías

Aunque las ciclovías están diseñadas para que el ciclista se mantenga seguro, debes tener cuidado cuando cruces calles o entradas de estacionamientos.

Mantente equipado

Invierte en el equipo necesario.



Equipo básico para andar en bici

Tu bicicleta debe estar adaptada a tu altura. Un casco rígido reduce el riesgo de lesionarte la cabeza en un choque. Los ciclistas menores de 16 años deben usar uno.



Prepárate para andar en bici en la ciudad

Si andas en bici cuando está oscuro, tu bicicleta debe contar con luces delanteras y traseras. Cuando andes en la ciudad, el espejo retrovisor es muy útil para cerciorarte de lo que tienes detrás, el guardabarros para no mancharte de lodo y un timbre para alertar a los demás de tu presencia. Además de una canasta o bolsa para bicicleta para llevar tus artículos personales.

CONSEJOS DE SEGURIDAD



Guía rápida para andar mejor en bicicleta



 Metro | *Making a great place*



KAISER PERMANENTE. 



Guía para andar en bicicleta con mayor seguridad

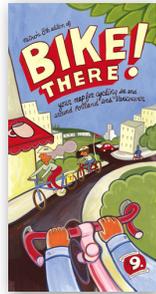
Andar en bicicleta es una excelente manera de trasladarse, hacer ejercicio y pasar el día al aire libre.

Ya sea que andes en bicicleta con frecuencia o no, esta guía te brinda la información necesaria sobre técnicas de seguridad para que llegues a tu destino sano y salvo.

Bike There! map

Bike There! está impreso en papel duradero e impermeable, y se encuentra disponible a \$9 en Inglés. El mapa contiene:

- mapas detallados para viajeros frecuentes del centro de Portland y 21 ciudades de la zona;
- un mapa regional ampliado que muestra los destinos recreativos populares para andar en bicicleta; y
- puntos de elevación, cuevas empinadas y estaciones de tránsito para ayudarte a extender tu paseo.



Averigua dónde comprar una copia y descarga mapas en forma gratuita en www.oregonmetro.gov/bikethere.

¿Por qué andar en bicicleta?

- Nuestra región tiene más de 600 millas (965.6 km) de ciclovías en las calles y 235 millas (378.2 km) de senderos fuera de las calles.
- La mitad de todos los viajes que se hacen en los EE. UU. se podrían reemplazar con un recorrido en bicicleta de 20 minutos.
- Las familias que caminan o usan la bicicleta como principal medio de transporte, ahorran un promedio de \$694 por mes.
- Andar en bicicleta ayuda a bajar de peso y aumenta los niveles de energía.

Acerca de Metro

Un gobierno regional electo, Metro te ayuda a hacer que el área metropolitana de Portland sea un excelente lugar para vivir, trabajar y pasear en tu bicicleta.



Para comenzar

Comprueba estos recursos para obtener más información sobre el ciclismo en la región. Encontrarás gran variedad de información, que incluye cómo comprar una bicicleta y el equipo de seguridad sin que te cueste mucho dinero, además de videos explicativos sobre cómo poner a punto tu bicicleta, usar el portabicicletas en los autobuses y mucho más.

Alianza del transporte en bicicleta (Bicycle Transportation Alliance)

www.bta4bikes.org

Centro de ciclismo comunitario (Community Cycling Center)

www.communitycyclingcenter.org

Conduce automóviles menos. Ahorra más. (Drive less. Save more.)

www.drivelessavemore.com

Metro

www.oregonmetro.gov/bikethere

Coalición de transporte en bicicleta del condado de Washington (Washington County Bicycle Transportation Coalition)

www.washingtoncountybikes.org/

Bicicletas en tránsito

Los autobuses TriMet de servicio regular, MAX, el tranvía de Portland, el teleférico de Portland y el tren suburbano WES permiten bicicletas a bordo si hay lugar; los espacios para bicicletas se llenan rápidamente en las horas de mayor afluencia. Los autobuses C-TRAN y SMART también permiten llevar bicicletas.

Compartimientos con llave para bicicletas

Para encontrar compartimientos con llave para bicicletas en las siguientes áreas o cerca de ellas:

- Centro de Portland, llama al 503-823-CYCL (2925)
- Líneas MAX, llama al 503-962-2104 o visita www.trimet.org/bikes
- Distrito Lloyd, llama al 503-236-6441 o visita www.lloydtma.com
- Wilsonville's SMART Central, llama al 503-682-7790, ext. 1489 o visita www.ridesmart.com
- C-TRAN del condado de Clark y Vancouver, llama al 360-695-0123 o visita www.c-tran.com.
- Estación de bicicletas "Hillsboro Bikestation" (los precios varían) www.bikestation.com/hillsboro/



Conoce por dónde no puedes ir

 I-5 entre Delta Park (Salida 307) y la Autopista 217 (Salida 292).

 I-84 entre su intersección con I-5 y Lewis and Clark State Park (Salida 18).

 I-205 entre el río Columbia y el cruce elevado de la Autopista 43 en West Linn.

 I-405, toda su longitud, incluidos los puentes Fremont y Marquam.

 U.S. 26 entre el centro de Portland en Southwest 13th Avenue y los portales occidentales de los túneles Vista Ridge.

 U.S. 30 entre Northwest 23rd Avenue e I-405.

Emergencias

Para denunciar una colisión o un choque, llama al 911. Para obtener información sobre cómo registrar una bicicleta robada a través de Internet, visita www.oregonmetro.gov/bikethere.

Peligros de ruta

Para informar sobre un problema de mantenimiento de la ruta (grava, vidrios o algún bache peligroso) en:

- Portland, llama al 503-823-1700
- Condado East Multnomah, llama al 503-988-5050
- Condado Clackamas, llama al 503-557-6391
- Condado Washington, llama al 503-846-7623
- Autopistas del estado, llama al Departamento de transporte de Oregon (ODOT, por sus siglas en inglés) al 503-731-4652.

Metro no se hace responsable por errores, omisiones ni imprecisiones en esta guía. Metro no será responsable, bajo ninguna circunstancia, de los daños o pérdidas de cualquier tipo que estén relacionados con los datos y la información incluidos en esta guía.