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 direccion 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 alcantariila, 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.

FOREST GROVE

Guía para andar en bicicleta con mayor seguridad

Metro | *Making a great place*

city of forest grove

ADELANTE MUJERES
EDUCATION · EMPOWERMENT · ENTERPRISE

KAISER PERMANENTE®

thrive

THE INTER TWINE

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 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.

No olvides la guía "¡En bici!," impresa en papel duradero e impermeable. Cuesta $9. Para comprar una copia, descargar mapas en forma gratuita y mirar videos de bicicletas visita www.oregonmetro.gov/bikethere.

¿Por qué andar en bicicleta?

- 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 y andan en bicicleta como medios de transporte principales ahorran un promedio de $694 por mes.
- Andar en bicicleta ayuda a bajar de peso y aumenta los niveles de energía.

LEYENDA

Más adecuado

Sendero peatonal y para bicicletas
Cerrado para vehículos motorizados, de multiuso pavimentado y parte de The Intertwine.

Ruta ciclística principal
Carril para bicicletas mejorado, ciclovía o bulevar para bicicletas con poco tránsito.

Calle de poco tránsito
No es una ruta ciclística designada; velocidades inferiores a 25 millas (40 km) por hora.

Moderadamente adecuado

Carril para bicicletas
Calles transitadas con carriles para bicicletas, adecuadas para ciclistas experimentados.

Calle de tránsito moderado
No hay carril para bicicletas; velocidades superiores a 25 millas (40 km) por hora.

Menos adecuado

Calle de mucho tránsito
Velocidades superiores a 35 millas (56 km) por hora.

Área de precaución
Calles con carriles angostos, mucho tránsito o curvas cerradas.

Símbolos

- Parque o reserva natural
- Tienda de bicicletas
- Elevación
- Sentido único
- Inclinado
- Vía férrea

Recursos

Para encontrar compartimentos con llave para bicicletas en las líneas MAX, llama al 503-962-2104 o visita www.trimet.org/bikes.

Para reportar condiciones peligrosas en la ruta en el condado de Washington, llama al 503-846-7623.

Obtén más información en www.oregonmetro.gov/bikethere.

Responsabilidad por la seguridad

Metro no ha llevado a cabo ninguna revisión independiente de la seguridad de las instalaciones y rutas para bicicletas. 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 o la información incluidos en esta guía. Los usuarios de este mapa aceptan que lo usan a su propio riesgo.

Impreso en papel con contenido reciclado. 11098_003S_v2