



¡USE SU BICICLETA!

massDOT
Massachusetts Department of Transportation

ES SALUDABLE, NO CONTAMINA EL AMBIENTE Y ES DIVERTIDO.



¿PORQUE?

Es fácil

Use cualquier bicicleta, cualquier tipo de ropa, maneje la distancia que desee a la velocidad que desee, una vez al mes, una vez a la semana, todos los días o tan frecuentemente como usted desee.

Es saludable

Montar bicicleta para ir al trabajo o cuando necesite hacer mandados, es una buena forma de ejercitarse diariamente.

Es conveniente

Ud. no necesita preocuparse por el tráfico o en buscar un espacio para estacionarse.

Ahorra dinero

No gasta en gasolina, ni seguro, ni impuestos. Los ciclistas se ahorran miles de dólares al año.

No contamina

Las bicicletas simple y sencillamente no deterioran el medio ambiente.

¡Es divertido!

Hay una razón muy simple por la que muchas personas montan bicicleta: les encanta! Inténtelo, descubrirá que el ciclismo es bueno para Ud. también.



¿COMO?

Su bicicleta

Cualquier bicicleta le servirá; lo más importante es encontrar una bicicleta en la que se sienta cómodo, porque de lo contrario, no la usará. Si compra una bicicleta usada o decide usar la que tenía guardada desde hace mucho tiempo en el sótano, asegúrese de ir a una tienda de bicicletas antes de usarla.

Que necesite

Especialmente recomendado:

- Un casco que le quede a la medida. (Esto es requisito para los menores de 16 años)
- Un buen candado o cadena de seguridad.
- Si maneja cuando esta oscuro, necesita asegurarse que Ud. sea visible. Lea mas acerca del tema "sea visible" en el lado posterior de este panfleto.
- Buen conocimiento de las reglas de seguridad. Visite: www.SameRoadsSameRules.org para mas consejos de seguridad.

Seria bueno tener:

- Una pequeña caja de herramientas con llaves básicas para su bicicleta, algunos parches o una cámara de repuesto y un inflador.
- Guantes de manejo para proteger las manos.
- Un timbre.
- Ropa adecuada de acuerdo al clima.

Movilizándose

Escoja una ruta en la que se sienta seguro y cómodo. La ruta mas corta no siempre es la mejor. Necesitará rutas alternativas para los días fríos y de lluvia. Necesitará aprender las rutas de camino para ciclistas. Para más consejos de manejo, por favor consulte el otro lado del panfleto.

Cuando llegue a su destino, recuerde asegurar su bicicleta, ponga el seguro en forma de "U" cruzando la rueda delantera, el aro y la estructura metálica para estacionar las bicicletas, una cadena para asegurar la rueda trasera también podría servirle.

FUENTES

Información de seguridad y las Leyes
www.SameRoadsSameRules.org

Adult and Youth Education
www.MassBike.org/education

Cascos y sensibilización
www.nhtsa.gov/Bicycles

Paseos y Eventos
www.MassBike.org/newsevents

Estado Ciclismo Recursos
www.mass.gov/massdot
Visite: www.MassBike.org para muchas mas fuentes de informacion.

PONGA DE SU PARTE.

Ud. puede contribuir a mejorar el ciclismo en Massachusetts. MassBike ha estado trabajando desde 1977 para mejorar el ciclismo en Massachusetts. Unase a los miles de ciclistas y conviértase en miembro de MassBike hoy mismo.

De los muchos beneficios de convertirse en miembro el más importante es que Ud. hará de Massachusetts, un mejor lugar para hacer ciclismo.

MassDOT, esta comprometido en asegurarse que las rutas en Massachusetts sean compartidas entre ciclistas y motociclistas.

Hacer del ciclismo un deporte seguro es una prioridad. El RMV y MassDot están colaborando en conjunto para agregar información de seguridad en relación a los ciclistas al Manual del Conductor del RMV y en su página web, y continuaran explorando formas nuevas para hacer llegar esta información al público.

Para más información, visite:
www.MassBike.org
www.mass.gov/massdot

MONTANDO BICICLETA DE MANERA SEGURA

Las mismas rutas, las mismas reglas

Las bicicletas también son vehículos, y como tales Ud. las puede manejar en todo lugar (a excepción de las autopistas). Los ciclistas deben de obedecer siempre las señales y reglas de tránsito.



Preste atención a sus alrededores

Fíjese siempre si vienen carros, de igual modo, siempre preste atención a las señales antes de dar vuelta o cambiar de carril. No maneje con los audífonos puestos, Ud. necesita oír lo que sucede a su alrededor, especialmente detrás de Ud., cuando de vuelta a la derecha o a la izquierda.



Evitar rebasar a quien se encuentra en su lado derecho o cruzar a quien se encuentra a su izquierda

Disminuya la velocidad en las intersecciones y cuando se encuentre cerca a las entradas de las casas, siempre este pendiente de vehículos dando la vuelta ya sea que Ud. se encuentre en la línea destinada a las bicicletas o en la acera.

Sea Visible

Las bicicletas deben tener una luz blanca en el frente, un reflector o luz roja en la parte trasera, reflectores (o ropa que refleje) visibles desde los lados y pedales (o tobilleras) que reflejen por la noche.



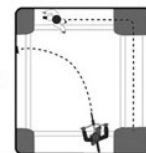
Tome el carril

Usted puede montar a la derecha de tráfico si quiere, pero moviéndose hacia el centro del carril, pueden evitar que los coches de exprimir más allá de usted insegura.



Giro a la izquierda

Gire a la izquierda por la fusión en el centro del carril de giro (si lo hay). O bien, pase, desmontar y cruzar como peatón.



¡Tenga cuidado con las puertas!

Maneje lo suficientemente alejado de los carros estacionados para así evitar accidentes cuando alguien abra la puerta.



Maneje en fila si hay carros tratando de pasar

No hay ningún problema si usted maneja al costado de un amigo, pero es mejor para el tránsito si manejan en fila, uno detrás del otro.



Sea predecible

Maneje en línea recta y no se cruce de carril ni entre los carros estacionados.



Rebase a los buses y camiones con cuidado

Evite rebasar a los camiones y buses por el lado derecho. (Puede hacerlo por la izquierda o esperar que vuelva a andar)

Dele preferencia a los peatones

Pare y deje pasar a los peatones en los cruces (peatonales) no rebase los vehículos estacionados sobre zonas de cruce, podría estar viniendo un peatón.



Tome cuidado en las aceras o pasadizos

Montar bicicleta en las aceras esta prohibido en todas las áreas comerciales, aunque en algunos pueblos hay más limitaciones que en otros. Cuando este circulando anuncie su presencia tocando el timbre de su bicicleta o con un amigable: "Passing on your left."

Vea: "Leyes para ciclistas y motociclistas en presencia de ciclistas" en el Capítulo 4 del Manual del Conductor del RMV visitando: www.mass.gov/rmv

¡USE SU BICICLETA!

UNA GUÍA PARA MONTAR BICICLETA EN MASSACHUSETTS



Proporcionado por
MassBike y MassDOT