



PASEO SEGURO

GUIA DE CAMPO

CONTENIDO

	TIPOS DE BICICLETA	1
	AJUSTE DEL CASCO	2
	TIPOS DE INSTALACIONES CICLISTAS	3
	QUE VESTIR	4
	PASEANDO DE NOCHE	4
	HERRAMIENTAS PARA BICICLETA	5
	REVISION RÁPIDA ABC	6
	SEÑALIZACION	7
	ASEGURANO LA BICICLETA	7
	CAMBIOS	8
	REGLAS DE LA CARRETERA	8
	PRINCIPIOS DE LEYES VIALES	9
	ACTIVIDADES	10
	RECURSOS	13

CIRCULATE SAN DIEGO

233 A Street, Suite 206
San Diego, CA 92101
(619) 544-9255
www.circulatesd.org



El financiamiento para esta Guía de Campo fue realizado a través de una subvención de la Oficina de Seguridad del Tráfico de California, por medio de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras.

TIPOS DE BICICLETA



De Playa



BMX



Plegable



Utilitaria



De Montaña



De Ruta



Sin Cambios



De Paseo



De Llanta Gruesa



Reclinada



Infantiles

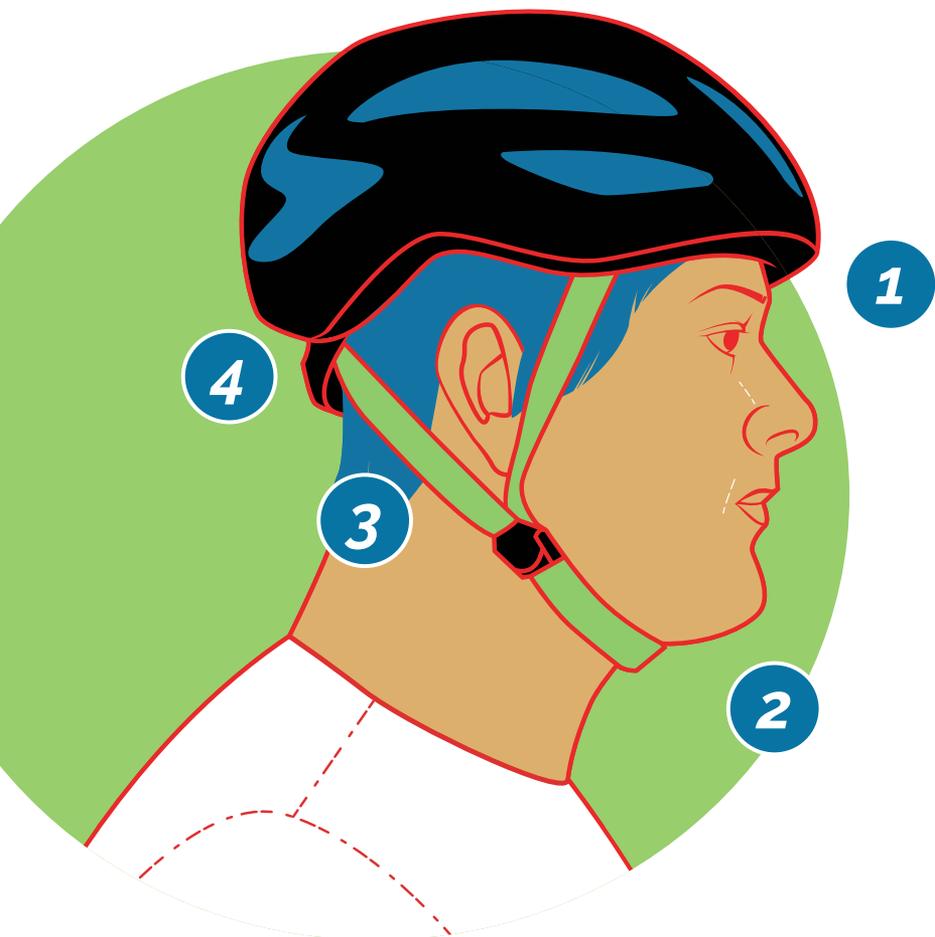


De Carga



De Rueda Alta

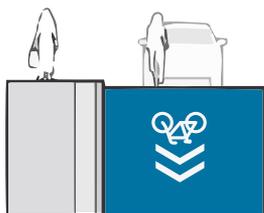
NO SE TE OLVIDEN QUE HAY BICICLETAS ELECTRICAS! NO IMPORTA SI ERES NUEVO EN EL USO DE LA BICICLETA O SI HAZ PEDALEADO TODA TU VIDA, HAY UNA BICICLETA QUE SE AJUSTA A TI. RECUERDA PROBAR LA BICI ANTES DE COMPRARLA Y VISITA UNA TIENDA LOCAL DE BICICLETAS PARA PROBAR DIFERENTES MODELOS CONSIDERANDO EL TIPO DE ACTIVIDADES REALIZARAS CON LA BICICLETA.



- 1 Mantener un espacio del grosor de dos dedos entre las cejas y el casco.
- 2 Menos de $\frac{1}{2}$ " entre la barbilla y el tirante.
- 3 Los tirantes laterales deben formar una "Y" alrededor de la oreja.

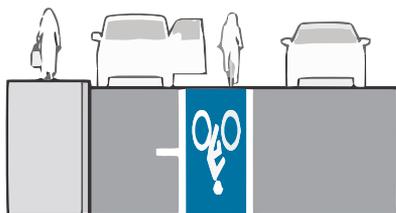
4 Si tu casco cuenta con un ajustador por la parte de atrás, ajusta el casco para asegurarlo en la cabeza.

AJUSTE DEL CASCO



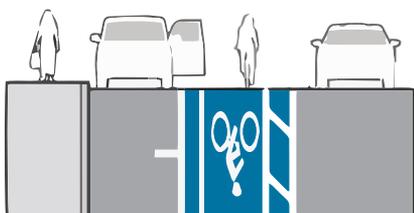
Vialidades Compartidas

(bicicletas y vehículos comparten la vialidad)



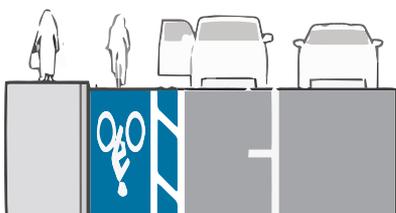
Carril Ciclista

(área de la vialidad designada para las bicicletas)



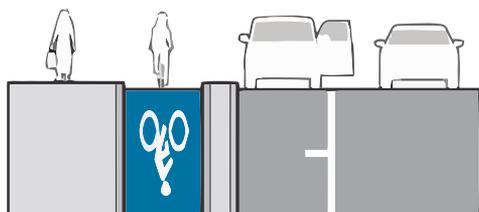
Carril Ciclista con Separación Tipo 1

(los ciclistas y vehículos son separados por una zona pintada en el pavimento)



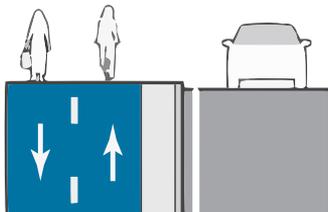
Carril Ciclista con Separación Tipo 2

(los ciclistas y vehículos en marcha son separados por vehículos estacionados)



Carril Ciclista Protegido

(carril ciclista sobre la vialidad separada de los vehículos en marcha por medio de una barrera física)



Ruta de Uso Compartido

(físicamente separados de la vialidad y permite movimiento en ambos sentidos)

TIPO DE INSTALACIONES CICLISTAS

QUE VESTIR

Tu puedes pasear en bicicleta con tu ropa de uso normal, sin embargo el uso de material especializado puede mejorar tu desempeño en paseos más largos y hacerlo más cómodo y seguro durante la noche, en la lluvia o en tiempos fríos.



NOCHE

Ropa brillante, fosforescente

LLUVIA

Chamarra para la lluvia y de colores brillantes

FRIO

Capas de ropa, guantes y calefactor para orejas

Siempre usa lámpara de luz blanca hacia enfrente y luz roja hacia atrás.



PASEANDO DE NOCHE

HERRAMIENTAS PARA BICICLETA

Tubo Adicional (Cámara)

En la calle



Bomba de Aire Manual

En la calle



Palancas para Llantas

En la calle



Herramientas Multi-Use

En la calle



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS HERRAMIENTAS PARA BICICLETA MAS ESCENCIALES CON LAS QUE DEBE CONTAR YA SEA PARA UTILIZARSE EN CASA O EN LA CALLE.

Si usted no cuenta con todas estas herramientas, o no se siente comod@ utilizándolas, es completamente correcto dirigirse a un taller ciclista para obtener ayuda. Usted no tiene que ser un experto en bicicletas además de que hay recursos en San Diego donde puede recibir ayuda.

Pinzas

Usar en casa



Llaves Tipo Allen

Usar en casa



Lubricante de Cadena

Usar en casa



Bomba de Aire

Usar en casa



La **REVISION RÁPIDA ABC** ayudará a asegurar que la bicicleta se utilice en buenas condiciones y a que su trayecto sea más seguro.

A AIRE

Si su llanta se sume un poco cuando la aprieta con su pulgar, entonces necesita aire. Fíjese en las paredes laterales de las llantas y busque cuanta presión de aire por pulgada cuadrada (PSI por sus siglas en inglés) necesita.

B BREQUE (FRENO)

Cuando presione las palancas de freno fuertemente, debe haber todavía una distancia libre entre la palanca y el manubrio. Verifique también que las gomas de los frenos no estén desgastadas.

C CADENA, CAMBIOS (ENGRANES)

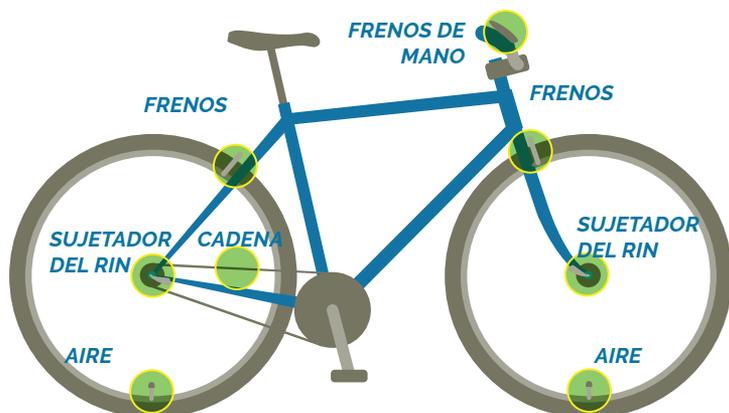
Asegúrese que la cadena corre suavemente – ligeramente lubricada y libre de polvo – girándola hacia atrás unas cuantas veces.

SUJETADOR DEL RIN

Si tu bicicleta tiene un sujetador de buje para quitar el rin, asegúrate de que la palanca este bien asegurada.

REVISIÓN

Conforme inicie su paseo, ponga atención en escuchar sonidos, rechinos o cualquier golpeteo de partes que puedan indicar que algo está mal.



REVISION RÁPIDA ABC

SEÑALIZACIÓN

Giro a la izquierda



Bajando la velocidad o parando



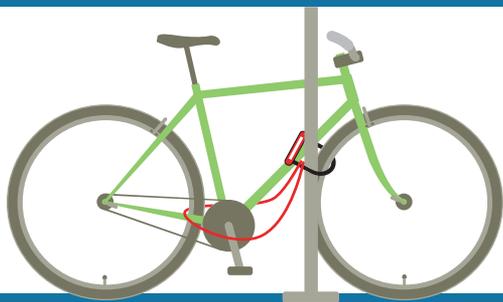
Giro a la derecha (señalización tradicional)



Giro a la derecha



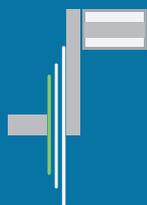
Para asegurar la bicicleta, utilice un candado tipo "U", un cable de acero con candado o una combinación de ambos.



Asegure ambas llantas y el cuadro de la bicicleta a un objeto que no se pueda remover (raca para bicicletas, poste de señalamientos o algo similar).

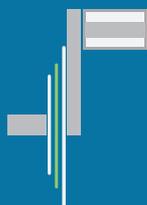
ASEGURANDO LA BICICLETA

CAMBIOS

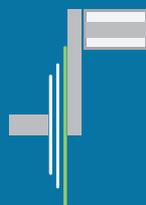


ESCALAR

Más fácil/Más despacio



CONDICIONES NORMALES



VELOCIDAD

Más difícil/Más rápido



Para mejor resultados, la cadena necesita estar en una línea generalmente recta. Si la cadena no está en línea recta, usted podría escucharla.

- 1 ESTÉ PREPARADO** – Realice su revisión rápida ABC antes de salir. Traiga las herramientas y materiales que sean apropiados para su paseo. Póngase un casco.
- 2 REGLAS DE LA CARRETERA** – Su seguridad y la percepción como ciclista depende de usted. Usted tiene los mismos derechos y obligaciones que los conductores. Obedezca las señales de tránsito. Pedalee la bici en el mismo sentido que los conductores en el carril que esté mas a la derecha.
- 3 SEA PREDECIBLE** – Pedalee en línea recta y no zigzaguee o posicione entre los carros estacionados. Haga señalizaciones para girar y asegúrese de voltear hacia atrás antes de girar o cambiar de carril.
- 4 HÁGASE VISIBLE** – Pedalee por donde la gente pueda verlo y utilice ropa brillante. Utilice una luz blanca hacia enfrente y una roja hacia atrás además de reflectores. Haga contacto visual con otros usuarios de la calle y no pedalee sobre la banqueta.
- 5 PIENSE POR ADELANTADO** – Anticipe lo que otros usuarios de la calle harán. Ponga atención cuando otros vehículos vayan a dar vuelta, en el área en que se abren las puertas y en otros posibles peligros.

REGLAS DE LA CARRETERA

En los 50 estados, se requiere que en la mayoría de las circunstancias, los ciclistas sigan las mismas leyes que los conductores de vehículos. Estos son algunos principios que respaldan las leyes vehiculares.

EL PRIMERO QUE LLEGA TIENE DERECHO DE PASO – EL PRIMER USUARIO EN LLEGAR TIENE LA PRIORIDAD

CONDUZCA EN EL LADO DERECHO DE LA VIALIDAD, NUNCA EN SENTIDO CONTRARIO

CEDA EL PASO AL TRÁFICO QUE CRUZA

CEDA EL PASO CUANDO CAMBIA DE CARRIL

POSICIONAMIENTO BASADO EN LA VELOCIDAD, TRÁFICO LENTO EN LA DERECHA Y REBASAR POR LA IZQUIERDA

POSICIONAMIENTO DE CARRILES – MANTENGA SU DISTANCIA DEL BORDE DE LA BANQUETA Y DE LOS CARROS ESTACIONADOS, NUNCA PEDALEE EN EL CANAL DE DESAGÜE Y VAYA A LA MITAD DEL CARRIL CUANDO ESTE NO SEA LO SUFICIENTEMENTE ANCHO PARA SER COMPARTIDO CON UN VEHÍCULO DE MANERA SEGURA

POSICIONAMIENTO EN LA INTERSECCIÓN – SIEMPRE UTILICE EL CARRIL MÁS ORILLADO A LA DERECHA DISPONIBLE EN LA DIRECCIÓN A LA QUE SE DIRIGE

OBEDEZCA TODAS LAS SEÑALES, SEÑALAMIENTOS Y MARCACIONES DE TRANSITO

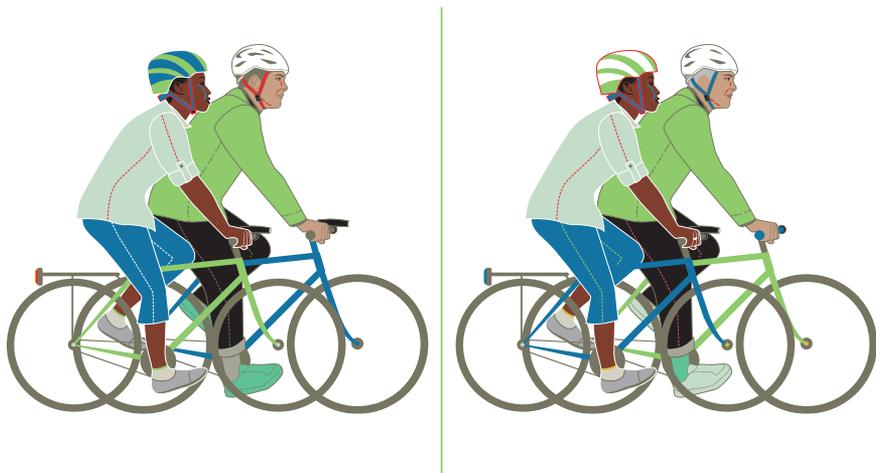
PRINCIPIOS DE LEYES VIALES

ACTIVIDADES

BINGO CICLISTA, LLÉNELO CONFORME PEDALEA

UTILICE EQUIPO DE SEGURIDAD (chaleco reflectante, casco, luces)	BUSCA 4+ Tipos de Vida Silvestre	REGISTRA UN TRAYECTO DE 15 MILLAS	PEDALEA DURANTE LA HORA DORADA EN LA MAÑANA (la hora después del amanecer)	PEDALEA CON ROPA QUE MUESTRE EL ORGULLO POR TU ESCUELA
DI "HOLA" A OTROS 3+ CICLISTAS/ PEATONES	PEDALEA DURANTE LA HORA DORADA EN LA TARDE (la hora antes del ocaso)	TOMA UNA FOTO DEL HORIZONTE EN LA CIUDAD	ANOTA TU RUTA DE VIAJE	PEDALEA EN BICI SOBRE UN PUENTE
PEDALEA EN BICI SOBRE UN PUENTE	TOMA UNA FOTO DE UNA AMAPOLA DE CALIFORNIA	ESPACIO  VACIO	REGISTRA UN TRAYECTO DE 5+ MILLAS	HAZ TAG EN @CIRCULATESD CON UNA FOTO EN TU BICI
VE EN BICICLETA A UN NEGOCIO LOCAL	REGISTRA UN TRAYECTO DE 10+ MILLAS	VE EN BICI EN UNA RUTA CICLISTA	ENCUENTRA UNA ESCULTURA Y TÓMALE FOTO	CONVENCE A ALGUIEN PARA QUE VAYA Y PASEE EN BICI
ENCUENTRA UN MURAL Y TÓMALE FOTO	DA UN PASEO EN BICI POR UN LAGO O BAHIA	ABRAZA A UN ÁRBOL NATIVO DE CALIFORNIA	INTENTA PEDALEAR SOBRE UNA RUTA NUEVA	REGISTRA UN TRAYECTO DE 20+ MILLAS

ENCUENTRA LA DIFERENCIA



MIS EXPERIENCIAS EN BICI

Mi paseo favorito donde había una vista es....

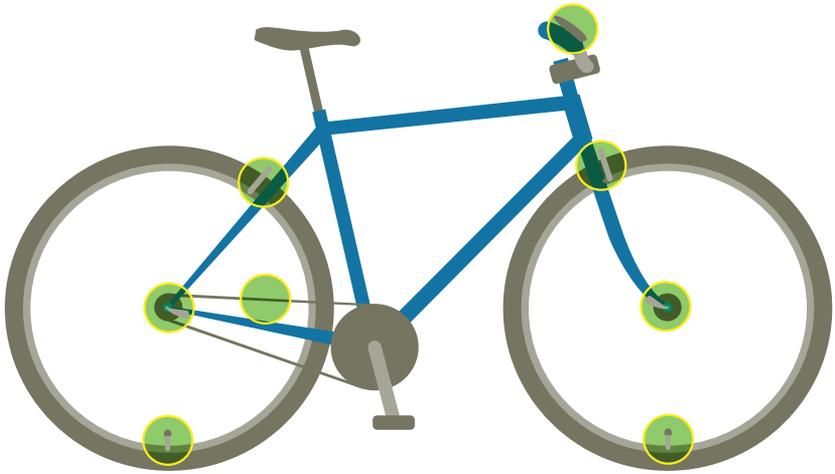
Mi paseo más difícil en bici fue....

Mi snack favorito durante mis paseos en bici es....

Mis metas como ciclista son...

Me gusta pedalear en bici porque....

¿PUEDES NOMBRAR LAS PARTES?



¿CUENTAS CON UN TALLER A DONDE LLEVES TU BICICLETA?

Nombre: _____

Ubicación: _____

Correo electrónico: _____

Número de teléfono: _____

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TENER LISTO EN LA BICI (oye, recuerda la revisión ABC)

Bicicleta

Casco

Llantas infladas

Ropa fosforescente

Luces frontales y traseras

Herramientas para bicicleta

Ropa adecuada el clima

Candado(s) para bici

Agua y snacks

PEDALEA EN SAN DIEGO

RECURSOS

Pedalea en los alrededores Mapa de Rutas Ciclistas en San Diego

<http://www.icommutesd.com/Bike/BikeMap.aspx>

¡Escucha! Podcasts con temas ciclistas (en inglés)

The War on Cars: <https://thewaroncars.org/>

Family Pedals: <https://www.familypedals.com/category/podcast/>

Outside Voices Podcast: <https://www.outsidevoicespodcast.com/>

She Explores: Women in the Outdoors: <https://she-explores.com/podcast/>

The Bike Town Podcast: <http://www.biketownpodcast.com/>

Involúcrate Talleres (digitales y en persona)

Black Girls Do Bike: <https://www.blackgirlsdobike.com/urban-tips>

Vie Cycle: <https://www.viecycle.com/upcomingcourses.html>

@coffeeoutside <https://www.instagram.com/coffeeoutside/>

@bikesdelpueblo <https://www.instagram.com/bikesdelpueblo/?hl=en>

San Diego County Bike Coalition:

<https://sdbikecoalition.org/resources/educational-resources/> **o**

<https://sdbikecoalition.org/events/>

Se un héroe/heroína Ciclista!

@allmountainbrothers <https://www.instagram.com/allmountainbrothers/>

@WTFbikeexplorers <https://www.instagram.com/wtfbikeexplorers/?hl=en>

@makeshifter <https://www.instagram.com/makeshifter/?hl=en>

Para tu Cerebro recursos adicionales

Bikepacking: <https://bikepacking.com/>

Cyclista Zine: <https://cyclistazine.com/the-magazine>

Path Less Pedaled - #PLPTalks on Youtube: rb.gy/jiw3lf



Ilustraciones por



Gracias a la Liga de Ciclistas Americanos por las ilustraciones y el contenido referenciado en esta Guía de Campo.



El financiamiento para esta Guía de Campo fue a través de una subvención de la Oficina de Seguridad del Tráfico de California, a través de Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras.

