

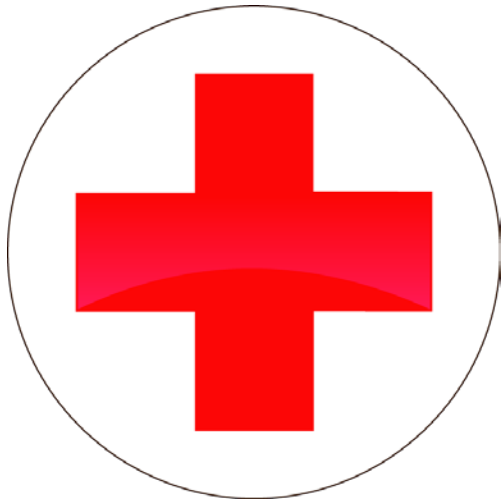
NEVADA GUIA PARA ANDAR EN BICICLETA



APRENDE A ESTAR
SIEMPRE PROTEGIDO



LET'S ALL BE SAFE TOGETHER.



Contacto en caso de emergencia:

Nombre: _____

Telefono: _____

Parentesco: _____

No te olvides de TENER PRECAUSION Y
SER VISIBLE en todo momento!

Antes de salir en bicicleta, repasemos unos consejos y leyes utiles que te mantendran seguro.

Cuantas mas cosas sepas mejor podras protegerte. Esta guia te ayudara a conseguirlo.

Protegete.





Recuerda que estar seguros es lo mas importante que podemos hacer al andar en bici.

No te olvides de llevar siempre puesto un equipo reflectante todas las veces que agarres la bici! ESTAR SEGURO Y SER VISIBLE es importante!

HEAD LIGHT



TAIL LIGHT



AL ANDAR EN BICI...

- Asegúrate de que los automóviles y camiones puedan VERTE. Lleva luces y colores brillantes durante el día y usa las luces y ropa reflectante durante la noche.
- Circula SIEMPRE en el mismo sentido que van los automóviles. Nunca lo hagas en sentido contrario al tránsito.
- Ponte lo más que puedas hacia la DERECHA, a menos que te estés preparando para girar a la izquierda, NO VAYAS ZIGZAGUEANDO y NO TE ESCONDAS CERCA DE AUTOMÓVILES ESTACIONADOS. Los conductores necesitan verte para que no se produzcan accidentes.
- Siempre que puedas, TRATA de usar los carriles para bicicletas o las rutas designadas para ciclistas.
- Al andar en bici tras la puesta de sol o antes del amanecer, tu bicicleta DEBE tener una luz delantera blanca, un reflector trasero rojo y reflectores laterales.
- Antes de adelantar a otro ciclista, MIRA hacia atrás para ver si viene algún vehículo. ADELANTA por la IZQUIERDA y grita "On Your Left!" (A tu izquierda), para que pueda verte y te deje pasar.
- NUNCA lleves puestos auriculares ni uses NINGÚN dispositivo electrónico al andar en bici - lo seguro es usar las 2 manos y poder oír lo que ocurre alrededor. Cláxones pitando, automóviles que se te aproximan por detrás y otros sonidos que te avisarán de lo que está ocurriendo.
- Al andar en bici, CIRCULA EN LÍNEA RECTA. Haz que sea fácil para los automóviles saber hacia dónde vas, y no entres y salgas rápido de la calzada.



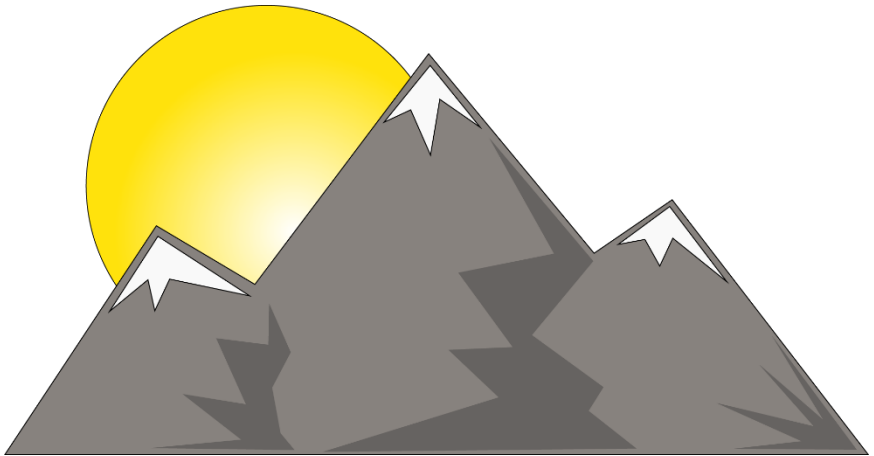
ESCUCHA

MIRA



Fuera de la carretera...

- **USA SOLAMENTE SENDEROS ABIERTOS AL PÚBLICO.** Respeta los senderos y carreteras cerrados.
- **NO DEJES RASTRO.** Ten cuidado con el terreno por donde ruedas.
- **¡CONTROLA TU BICICLETA!** Un solo segundo de distracción puede causarte problemas o accidentes. Al andar en bici, céntrate en tu marcha y protégete. Presta también atención a tu velocidad cuando vayas cuesta abajo.
- **DÍSELO SIEMPRE A ALGUNA PERSONA.** Informa de ello con mucha anticipación. Avisa a tus padres y amigos dónde vas a ir, con quién vas a estar y cuándo regresarás.
- **NUNCA ASUSTES A LOS ANIMALES.** Da a los animales más espacio y tiempo para ajustarse a ti.
- **PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN.** Conoce el sendero al que vas a ir y lleva el equipo adecuado, incluyendo agua y comida. Prepárate y lo pasarás en grande.



Adaptado parcialmente de las Reglas de Práctica de la Asociación Internacional de Bicicletas de Montaña (*International Mountain Bicycle Association, IMBA*) con permiso. Comunícate con IMBA al (303)545-9011

10 SEGERENCIAS

1

¡Siempre, siempre, siempre lleva puesto el casco! Te **PROTEGERÁ** en caso de accidente. El 85% de las lesiones en la cabeza se pueden evitar llevando puesto el casco. Asegúrate de que el casco tenga la etiqueta de la comisión de seguridad y productos de consumo (*consumer product and safety commission, CPSC*) indicando que cumple con las normas de **SEGURIDAD**. Asegúrate también de llevarlo bien puesto y ajustado.

2

Asegúrate de que tu **BICI SEA SEGURA** para rodar. Asegúrate de que los frenos funcionen bien, las llantas estén en buen estado e infladas. Para ello, haz el "Chequeo Rápido **ABECÉ**".

3

Al entrar a una calle o al cruzar una calle, para primero y comprueba que no haya tránsito en ambos sentidos. **MIRA A LA IZQUIERDA, MIRA A LA DERECHA Y VUELVE A MIRAR A LA IZQUIERDA**. Asegúrate de que el conductor pueda verte antes de empezar a pedalear.

4

Al pasar, presta atención al riesgo de que se **ABRAN LAS PUERTAS DE LOS COCHES ESTACIONADOS**. La puerta del conductor se puede abrir de repente y hacerte daño.

5

OBEDECE TODAS LAS SEÑALES DE TRÁNSITO, SEMÁFOROS Y REGLAS DE TRÁNSITO. Si fuera necesario, puedes CAMINAR con la bici en la mano para cruzar intersecciones con mucho tránsito. También es posible que tengas que hacer lo mismo para pasar por un cruce de peatones y permitir así a las personas cruzar más fácilmente. Usa los cruces de peatones y cumple las normas de tránsito al cruzar intersecciones.

6

No te olvides de llevar puesta ROPA DE COLORES BRILLANTES todas las veces que te subas a la bici. Asimismo, USA LUCES para estar más protegido. La mejor forma de protegerse es siendo visible.

7

Durante el paseo, MIRA Y VE lo que pasa a tu alrededor. Y TAMBIÉN ESCUCHA. Presta atención a las cosas que ocurren a tu alrededor y prepárate con anticipación.

8

VIGILA EL TRÁNSITO de cerca para detectar automóviles que estén girando o entrando y saliendo de entradas privadas. Ten cuidado con las luces de marcha atrás de vehículos estacionados.

9

COMUNÍCATE con los conductores y otros ciclistas usando señales de mano, para que sepan cuál va a ser tu próximo movimiento y hacia dónde te diriges.

10

Recuerda que tu **SEGURIDAD ES RESPONSABILIDAD TUYA**. Muéstrate siempre amable y respetuoso.



Estas son las partes de tu bicicleta.



TIPOS de BICICLETAS

Bicicleta de Montana



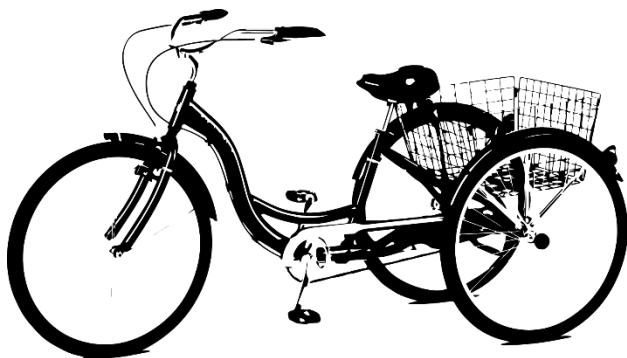
Bicicleta de Carretera





Bicicleta de Carga

Triciclo

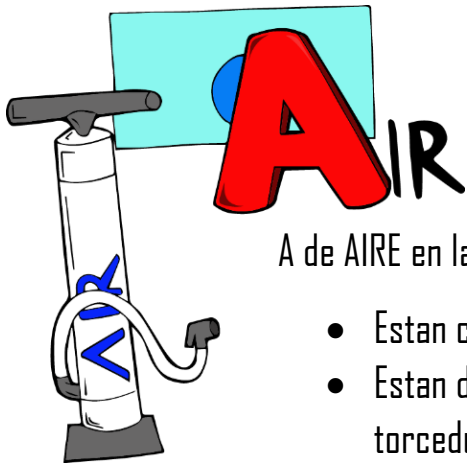


Bicicleta Tandem



ABC QUICK CHECK

Antes de salir en bicicleta, es siempre una buena idea chequearla. El "Chequeo Rápido ABECÉ" es una excelente manera de hacerlo. Estos son los "ABECÉS"; vamos a repasarlos para comprobar que tu bici está lista para rodar.



A de AIRE en las llantas! Asegurate de chequear:

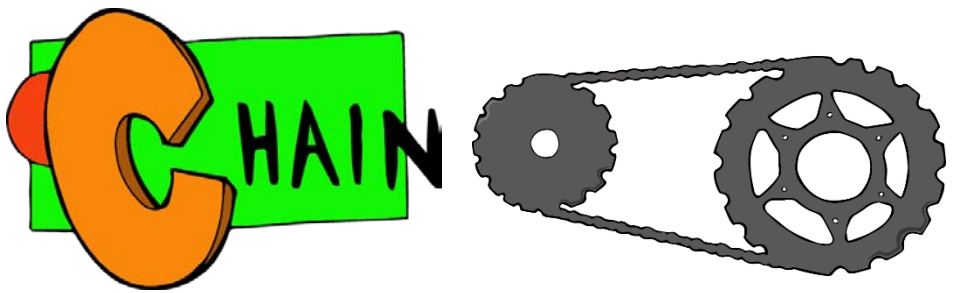
- Estan correctamente infladas?
- Estan derechas y el rin no tiene torceduras?
- Estan los cojinetes del bien firmes?



B de BRAKES de la bici! Asegurate chequear:

- Estan las manetas suficientemente separadas del manillar?
- Estan las almohadillas de los frenos en la posicion correcta?
- Tienen las almohadillas alguna senal de desgaste? Se aprietan del todo los frenos contra el rin? Estan desgastados los cables?





C de CADENA de la bici! Asegurate de chequear:

- Esta la cadena en su sitio y lubricada, no seca, y sin suciedad ni plovo?
- Giran los pedales libremente?
- Funcionan los cambios de marchas en la posicion correcta? Estan demasiado apretados?
- Esta bien firme el soporte inferior?

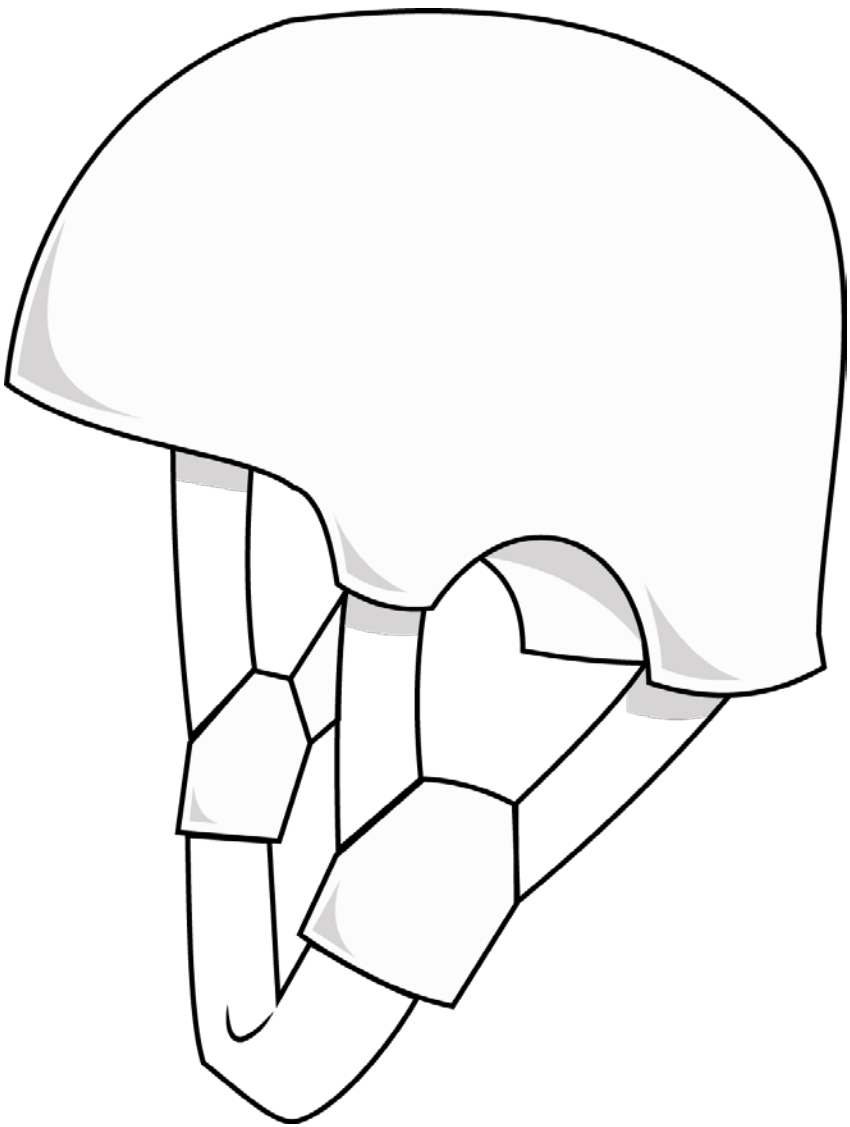
Desmontaje Rapido! El desmontaje rapido consiste de dos palancas que sujetan las ruedas (y a veces tija del sillin) de la bicicleta. Asegurate de que estan firmemente ajustadas.

- Estan ajustadas las palancas?
- Estan apretadas las tuercas de los ejes?
- Estan las palancas alineadas con las tijeras?

¡Chequéalo otra vez! Da una pequeña vuelta con la bici para comprobar que los cambios de marchas y los frenos funcionan bien. Presta atención a posibles ruidos extraños. Inspecciona la bici para detectar posibles piezas sueltas o rotas. ¡Identificalas, apriétalas y/o cámbialas!

Recuerda que tu
SEGURIDAD ES
RESPONSABILIDAD TUYA

Por tu seguridad y la seguridad de las
personas cerca de ti, ¡sigue estos consejos
de seguridad y serás un ciclista seguro!



¡Diseña tu propio casco! Recuerda llevar siempre puesto el caso y correctamente ajustado.

No te distraigas. Mira por dónde vas y guarda todos tus juegos, teléfonos o cualquier cosa que pueda estar distrayéndote de la carretera.



No Lleves Audífonos Puestos.

Asegúrate de que puedes oír. Si no puedes oír un automóvil que viene o sonidos de alerta, podrías sufrir un accidente.

LAS LEYES



Tus derechos
Y Responsabilidades

Leyes relativas a la bicicleta del estado de Nevada

Estas son algunas leyes que hay que conocer tanto al andar en bicicleta como al manejar un automovil.

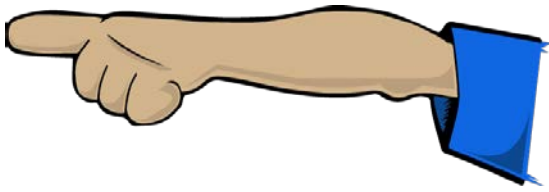
BICYCLE- A device moved by human power that is generally recognized as a bicycle except a moped. It can only be operated by one person or as many as the bicycle was designed for.

(NRS 484A.085; 484B.770)



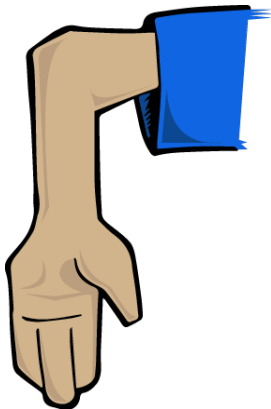
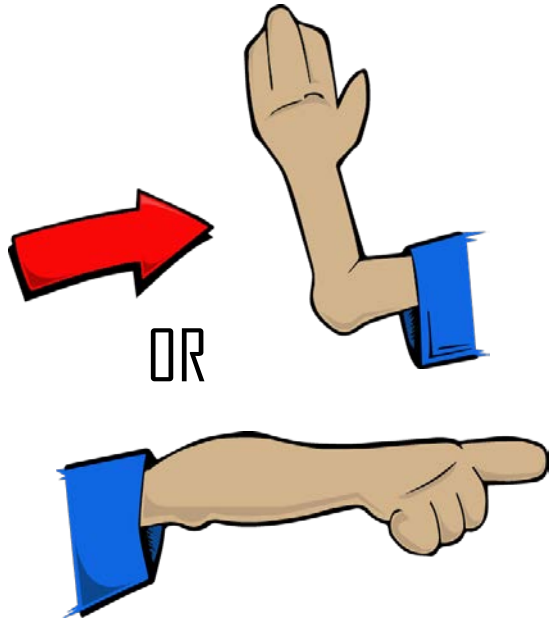
While you ride on streets and roadways you have to follow all the same laws that a car does.

(NRS 484B.763)



Un GIRO A LA IZQUIERDA se señala sosteniendo el brazo izquierdo estirado hacia la izquierda.

Un GIRO A LA DERECHA se señala doblando el brazo izquierdo hacia arriba. También se puede señalar con el brazo derecho apuntando hacia la derecha.

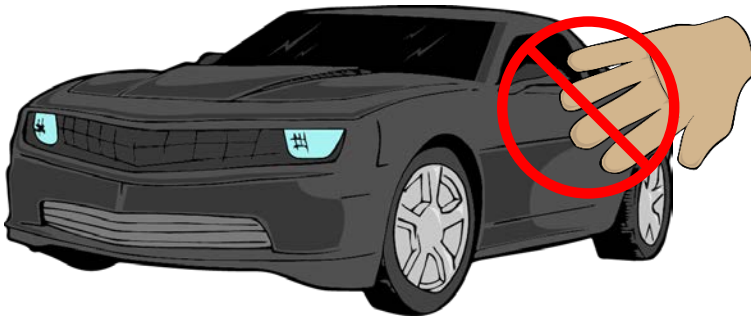


Un STOP se señala doblando el brazo izquierdo hacia abajo con la palma de la mano hacia atrás. (Esta señal también se puede usar para indicar que el ciclista está reduciendo la velocidad.) Los estudiantes deben gritar "stopping" (parando) o "slowing" (aminorando) al circular con otros ciclistas.

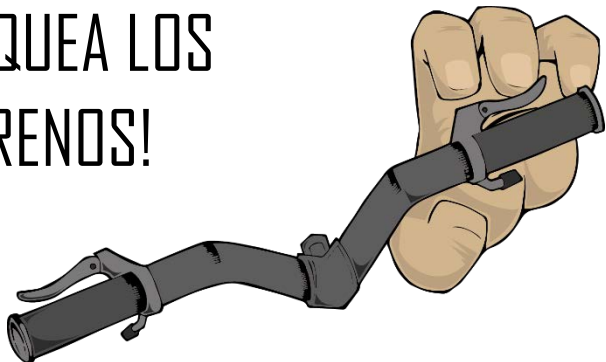
Los ciclistas deberán ir con cuidado al circular por la calle:

- NO te apoyes en los automóviles.
- No laves nada que te impida tener al menos una de las manos en el manillar al estar circulando.
- Los automóviles tienen la obligación de compartir la carretera con los ciclistas no adelantándolos hasta que sea seguro hacerlo. Un automóvil puede adelantar a una bicicleta si lo hace de forma segura y deja un espacio entre ambos de al menos 3 pies.

(484B.773; 484B.780; 484B.270; 484B.630)

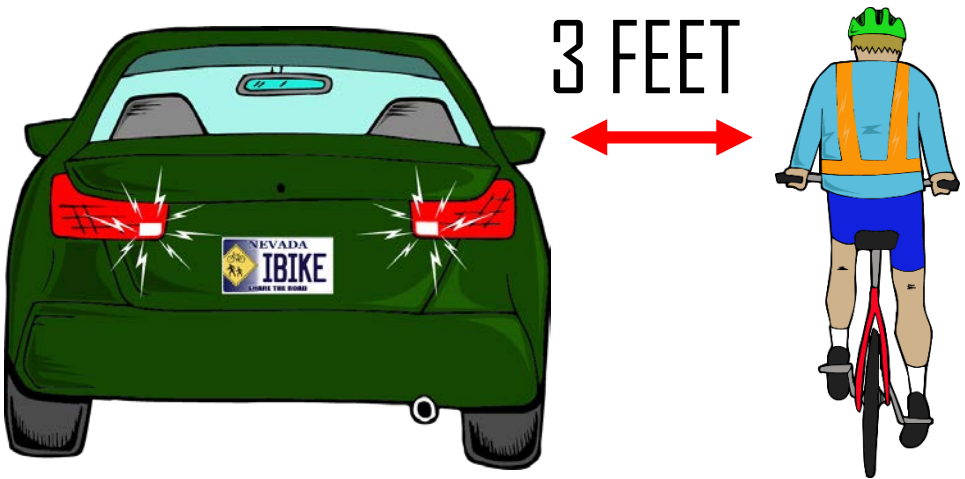


CHEQUEA LOS
FRENOS!



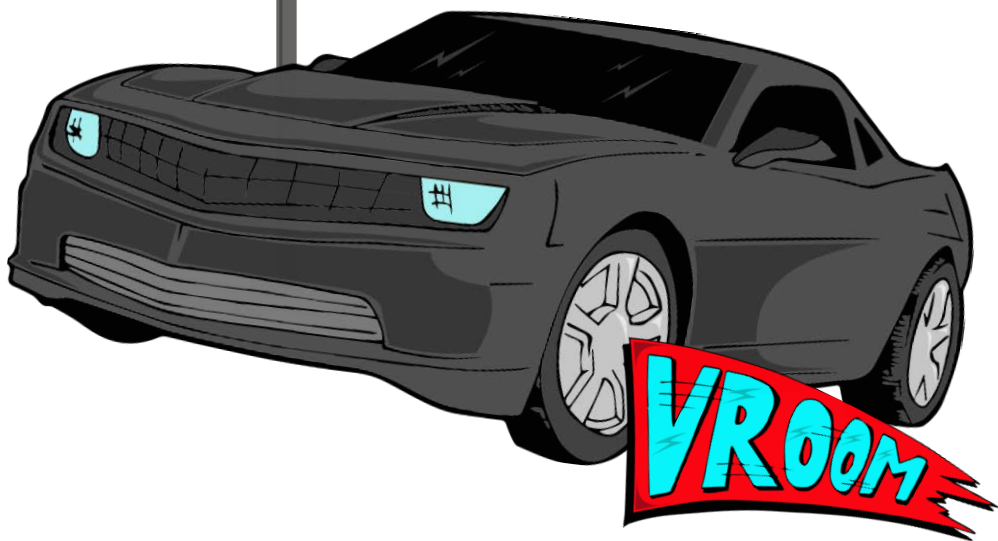
Circula lo más a la derecha que puedas de forma segura. Ten cuidado al adelantar a un automóvil parado, a un automóvil lento o a un automóvil que va en tu mismo sentido. Presta atención a que alguien pueda abrir la puerta del automóvil al pasar junto a él. Asimismo, más de dos bicis no pueden circular en paralelo. Si estás circulando despacio, deberás colocarte lo más posible a la derecha para que el tránsito pueda adelantarte con seguridad.

(4848.777; 4848.627)



Los padres y tutores de menores de 18 años de edad son responsables de garantizar que su hijo no infrinja las leyes de tránsito.

(4848.760)



Los coches no pueden parar para que al cruzar la calle o andar en bicicleta . Asegúrese de mirar a la izquierda , mirar a la derecha y luego mirar a la izquierda de nuevo. Hacer contacto visual con el conductor para asegurarse de que lo vean . Una vez que el vehículo se ha detenido , a seguir investigando para los coches hasta que esté a salvo al otro lado.



RIDE SAFE NEVADA

NOTES



Published By:

Nevada Department of Transportation

Bicycle & Pedestrian Safety Program

(775)888-7433

www.bicyclenevada.com