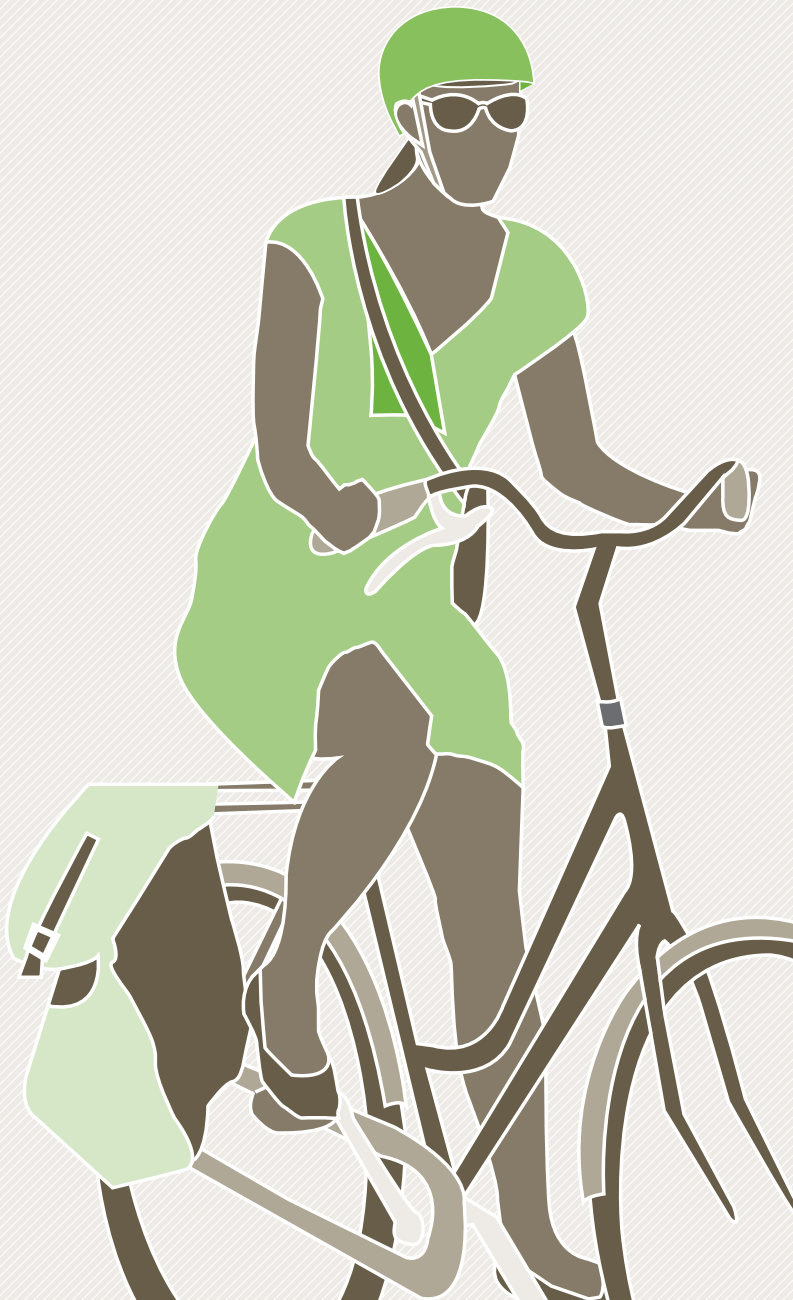


El Ciclismo Cotidiano





El ciclismo cotidiano

Una introducción al ciclismo práctico en Chicagoland

PRODUCIDO POR:



ACTIVE TRANSPORTATION
ALLIANCE

¡Vamos andando!



No tienes que ser un atleta de calidad mundial o gastar una fortuna en una bicicleta para ser un ciclista cotidiano. Lo único que necesitas es el deseo de hacer un cambio y las ganas de perseverar durante un período corto y relativamente fácil de aprender.

“¿Es peligroso andar en bicicleta?” te puedes preguntar. El andar en bicicleta, como cualquier otra actividad física, trae ciertos riesgos. Pero con tomar decisiones inteligentes sobre las rutas, el equipo y (lo más importante) cómo te comportas en la calle, puede reducir ese riesgo a un nivel más manejable. Esta publicación te ayudará a tomar buenas decisiones.

No tienes que depender en un auto para moverte; los beneficios físicos, económicos y mentales de andar en bicicleta serán evidentes rápidamente. ¡Solo se requieren las ganas de hacerlo!



AHORRA TIEMPO

- Reduce la duración del trayecto. Andando cinco millas en tráfico muchas veces toma menos tiempo que manejar la misma distancia.
- Recorta tus viajes al gimnasio con ser activo mientras viajas.



MUÉVETE

- Quema más de 200 calorías andando en bicicleta a 10 mph por 30 minutos.



AHORRA DINERO

- Ahorra el dinero que normalmente gastarías en gasolina, multas de estacionamiento, seguro, mantenimiento del auto, cuotas y costo del transporte público.



PROTEGE EL MEDIO AMBIENTE

- Reduce la contaminación. Un tercio de todas las emisiones provienen del transporte; andando en bicicleta puede jugar un papel muy importante en reducir esas emisiones.



TRANSFORMA TU VIAJE

- Haz que el viajar sea un alivio de estrés en vez de una fuente.

Obtén la mejor bicicleta para ti

ELIGE UNA BICI QUE TE CONVENGA

Si estás comprando una bicicleta, quieres asegurarte de que combine con tu estilo de vida, tu presupuesto y tu cuerpo. Generalmente, las mejores bicicletas para andar todos los días serán las bicicletas urbanas, bicicletas híbridas y bicicletas de comodidad. Aquí esta una descripción de cada una de estas categorías.

URBANA



Buena para ir al trabajo, carreras y viajes largos por la calle

- Excelente para andar en el pavimento
- Llantas más delgadas
- Típicamente lista para rejilla y salpicaderas
- Dirección receptiva

HÍBRIDA



Buena para ir al trabajo y el transporte general

- Sólida y cómoda
- Gran variedad de cambios
- Típicamente lista para rejilla y salpicaderas
- Posición derecha para andar

COMODIDAD



Mejor para viajes de menos de 5 millas o viajes tranquilos en senderos con la familia

- Llantas amplias y lisas
- Posición muy derecha para andar
- Rejilla y salpicaderas muchas veces incluidas
- Puede incluir una cadena y protector para faldas
- Menos cambios
- Lenta y pesada, pero estable
- Excelente para andar en ropa de vestir

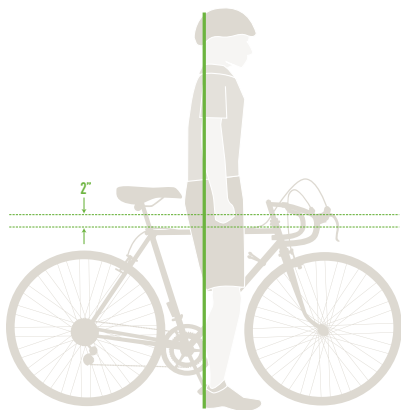
ASEGÚRATE DE QUE TE QUEDE

Una bicicleta ajustada será más cómoda y agradable para andar. Así es cómo puedes asegurarte de que tu bicicleta te quede apropiadamente.

ESTATURA DE PIE

¡La medida más importante! Esto mide el tamaño del cuadro con relación a tu cuerpo. Si esta medida no está bien, la bicicleta nunca te quedará.

Mientras te paras a horcajadas sobre la parte más alta del tubo principal de la bicicleta, debería haber todavía 1-2 pulgadas de espacio entre tú y la bicicleta.



ALTURA DEL ASIENTO

Ajusta la altura para que tu rodilla se doble un poco cuando el pedal está hasta abajo. (Esto significará que tendrás que apuntar tus dedos para alcanzar el suelo mientras estás sentado en el sillín).



Prepárate para andar

Haz tu viaje más fácil y más seguro siguiendo estos consejos.

PRENDE LAS LUCES

- Cuando el sol baja, usa luces enfrente y atrás.
- Usa una luz roja intermitente atrás y una blanca enfrente. No olvides la luz de enfrente. Te hará más visible al tráfico que viene.

LLEVA CARGA EN LA BICICLETA

- Rejillas de la parte de atrás de la bicicleta te permite llevar cargas en la bicicleta en vez de llevarla en ti mismo, lo cual te mantiene más fresco y más estable.
- Agrega una simple caja para la leche a la rejilla para usarla como una canasta o modernízate a un set de maleteros.

MANTENTE LIMPIO

- Salpicaderas en la bicicleta reducen la cantidad de tierra y agua que vuela de las llantas, ensuciándote la ropa.
- Un protector de cadena protege tus pantalones de daño y grasa de la cadena.





Llega en estilo

VIÉNDOTE BIEN Y MANTENIÉNDOTE CÓMODO

Si tu viaje es menos de 5 millas, típicamente puedes llevar tu ropa de todos los días para tu viaje.

ROPA

- Escoge telas delgadas y naturales y telas de poliéster que absorban el sudor para mantenerte fresco y verte bien.
- Considera una bicicleta donde puedas andar derecho con un protector de cadena, un protector de falda y salpicadera para mantener tu ropa limpia.
- Usa una correa de tobillo para mantener pantalones limpia.
- Guarda ropa profesional en tu oficina para cambiarte cuando llegues.

PELO

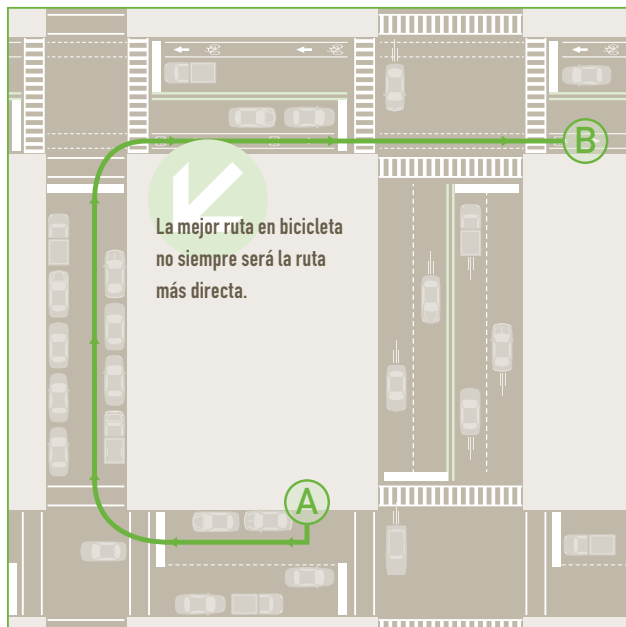
- Considera un peinado simple que es menos afectado por los cascos.
- Lleva un sombrero o pañuelo debajo de tu casco para reducir las marcas de los cascos y el efecto del viento en tu pelo.

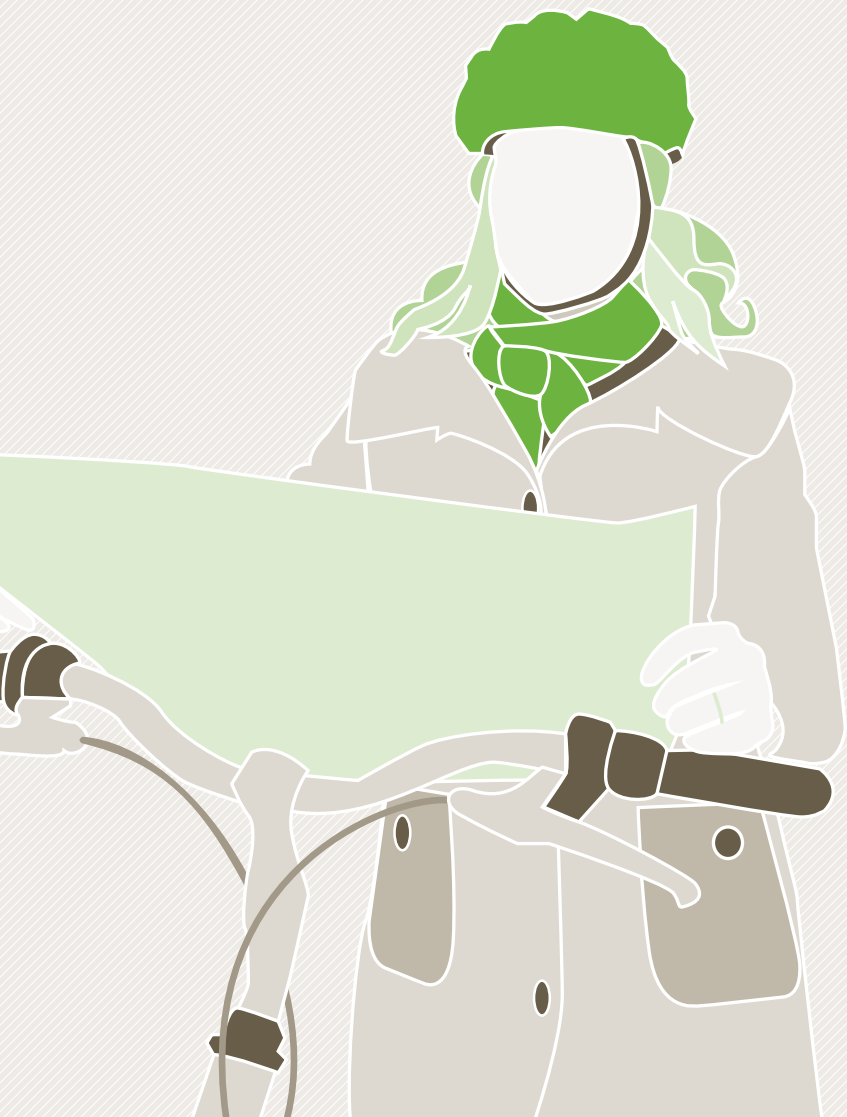


Escogiendo una ruta

La mejor ruta para andar en bicicleta es muchas veces muy diferente que la mejor ruta para manejar en auto. Sigue estos consejos para planear una ruta más segura y efectiva para andar en bicicleta.

- Planea tu ruta usando un mapa de bicicleta de tu comunidad, si hay alguno disponible.
- Anda en calles con pistas para bicicletas y suficiente espacio para andar fuera de la “zona de puertas” cuando pasas al lado de autos estacionados.
- Considera andar en calles residenciales cuando empiezas, aunque te lleven un poco fuera de tu camino.
- Cruza las calles principales en los semáforos.





Haz un *reviso AFC* rápido antes de cada viaje

Un *reviso* rápido de mantenimiento asegurará un viaje seguro y agradable para ti.

AIRE

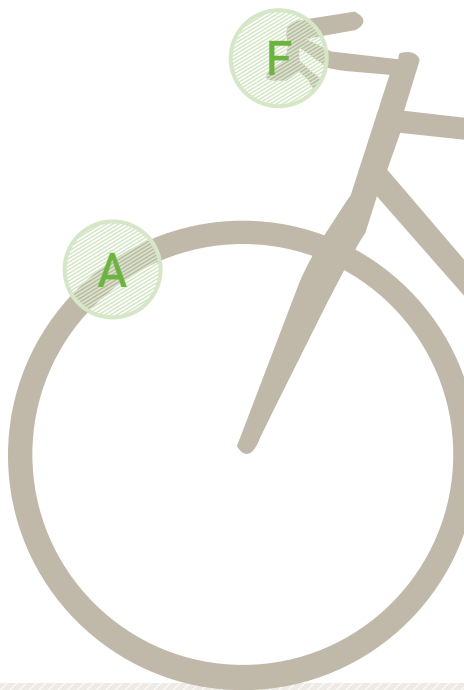
Checa el aire en tus llantas. Deberían estar infladas hasta el máximo PSI escrito en la llanta. (Si no tienes un indicador de presión, deberían sentirse igual de firmes que un balón de basquetbol completamente inflado.)

FRENOS

Los frenos deberían parar a la bicicleta cuando se empuja hacia el frente o se jala hacia atrás. Las palancas de los frenos deberían parar antes de tocar el manillar cuando los jalas.

CADENA

La cadena debería moverse libremente, no estar oxidada y ligeramente engrasada.



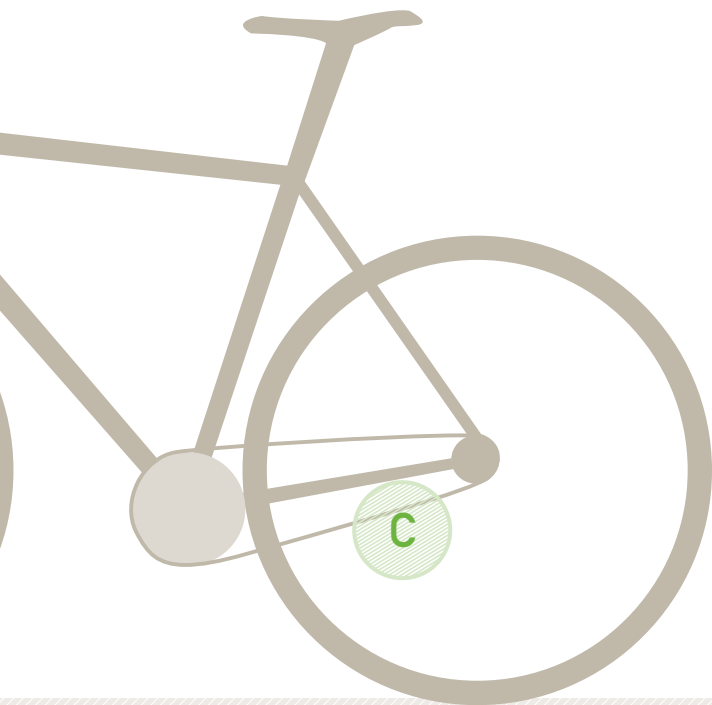


CIERRES RÁPIDOS

Cierres rápidos (las palancas que sujetan las ruedas al marco) deberían estar en estado de función y ajustados. La palanca debería estar curvando hacia la bicicleta y la palabra “close” estará visible cuando está cerrado en la posición correcta. Debe requerir la fuerza de toda tu mano para poder soltar la palanca.

REVISA LA BICICLETA ENTERA

Levanta la bicicleta una pulgada y deja que se caiga para identificar piezas sueltas que pueden requerir atención.



Anda seguramente, anda inteligentemente

A mucha gente le da miedo andar en bicicleta por temor de lesionarse. La seguridad es una preocupación legítima, pero una que puede ser mitigada con unos consejos útiles.

ANDA PREDECIBLEMENTE Y VISIBLEMENTE

Manejando su bicicleta de acuerdo con los principios básicos del tráfico, los conductores te pueden ver más fácilmente y acomodarte.

- Anda con el tráfico, no en contra de ello.
- Obedece todas las leyes y las señales del tráfico.
- Comunícate con los conductores y señala tus intenciones usando las señales de mano.



VUELTA A LA
IZQUIERDA



REDUCCION DE
VELOCIDAD



or



VUELTA A LA
DERECHA

- No andes en la acera (es ilegal en Chicago si eres mayor de 12 años).
- Anda con confianza y se consciente de cuándo hay que “tomar la pista.” Siempre escudriña por tu hombro y señala antes de moverte hacia el medio de la pista.
- Lleva ropa brillante/reflectante y usa iluminación apropiada y reflectores en la noche para maximizar tu visibilidad. Es la ley.
- Considera tomando una clase de seguridad de tráfico para ciclistas.

Busca un compañero con quien andar—alguien cuya experiencia puede ser útil. ¡Visita Pace Ride Share en www.pacerideshare.com para encontrar otras personas quienes andan al trabajo en sus bicicletas en el área de Chicago!

PROTEGE TU CABEZA

Considera un casco de la misma manera que consideras un cinturón de seguridad. No prevendrá un choque, pero te puede salvar la vida si llevas uno. Un estudio publicado en *Journal of the American Medical Association* encontró que los ciclistas quienes llevan cascos en un choque tienen una reducción del 69 por ciento de riesgo de una lesión a la cabeza y una reducción del 75 por ciento de riesgo de una lesión cerebral.

TAMAÑO

- Si el casco no te cubre la mitad de tu frente y parece sentarse encima de tu cabeza, es muy pequeño.
- Si hay un espacio entre la orilla del casco y tu cabeza o se mueve cuando lo tienes puesto, es muy grande.



LA PRUEBA DE OJOS, OREJAS Y BOCA:

Ojos: Ajusta el casco para que esté nivelado y la orilla del casco (no la visera) está apenas en tu campo de vista cuando miras para arriba. Debería haber un espacio de aproximadamente dos dedos de ancho entre tus cejas y la orilla del casco.

Orejas: Ajuste las hebillas de las correas de los lados para que formen una “Y” con la intersección directamente debajo de los lóbulos de las orejas.

Boca: Las correas deberían estar abrochadas debajo de la barbilla y la tensión debería ser ajustada para que puedas sentir que el casco se jala hacia abajo cuando abres bien la boca.

QUÉ CARGAR CUANDO ANDAS

- Candado
- Dinero para el transporte público en caso de que tengas una falla mecánica y tienes que subirte al autobús o tren, o tomar un taxi.
- Identificación e información de contacto en caso de emergencia (mantén números de teléfono para emergencias debajo el título ICE—En Caso de Emergencia por sus siglas en inglés—en tu teléfono celular).

Andando cuando tienes dificultades con la movilidad

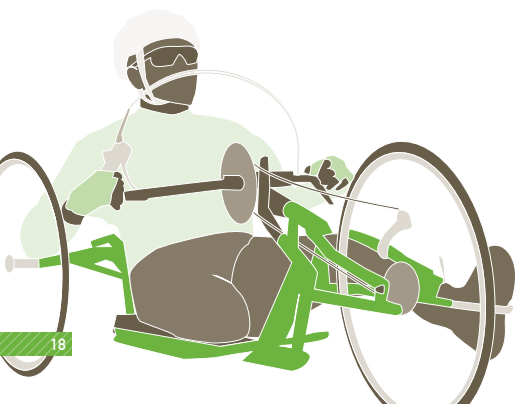
Si tienes movilidad limitada, no tienes que perder las ventajas que ofrece el ciclismo. En muchos casos, el equipo apropiado te puede ayudar a andar.

Hay varios tipos de bicicletas que puede ser más cómodos para personas con movilidad limitado. Por ejemplo, existen cuadros en que una ciclista se monte sin tener que levantar mucho su pierna.

Si eres una ciclista quien se siente incomodidad cuando andas en una posición derecha, considera un cuadro de estilo acostado

(recumbent) que te pone en una posición semi-reclinada. La gente quien tiene dificultad con el balance preferirá la estabilidad ofrecida por las bicicletas acostadas con tres ruedas.

Las personas con discapacidades pueden escoger de una gran variedad de bicicletas que se adaptan a las necesidades específicas del individuo. “Bicicletas de mano,” por ejemplo, son una opción popular para la gente con uso limitado de las piernas.



Para más información acerca del ciclismo para personas con necesidades especiales en el noreste de Illinois, contacta a Project Mobility en www.projectomobility.org o www.activetrans.org.

Andando con niños

Los padres pueden tomar ventaja de muchas buenas opciones para transportar a los niños. Aunque estén en un remolque para bicicleta o un asiento para niños, los niños no deberían andar o ser cargados en una bicicleta o en un remolque hasta que puedan sentarse derechos y apoyar el peso de su propia cabeza y casco. Investiga las leyes locales: En algunos lugares, es ilegal cargar a un niño de menos de 12 meses en tu bicicleta.



REMOLQUES DE BICICLETA

Los padres pueden tomar ventaja de muchas buenas opciones para transportar a los niños. Aunque estén en un remolque para bicicleta o un asiento para niños, los niños no deberían andar o ser cargados en una bicicleta o en un remolque hasta que puedan sentarse derechos y apoyar el peso de su propia cabeza y casco. Investiga las leyes locales: En algunos lugares, es ilegal cargar a un niño de menos de 12 meses en tu bicicleta.



ASIENTOS PARA NIÑOS

Antes de andar con tu niño, practica montar, desmontar y andar con el asiento lleno de peso extra (ladrillos, etc.) Estos asientos no se deben usar para niños quienes pesan más de 40 libras. (No se les debe dar juguetes u objetos a los niños que puedan caer en las ruedas de la bicicleta.)



TÁNDEM (TRAILERCYCLES)

Un tándem, que se sujeta con un gancho de remolque a la parte de atrás de otra bicicleta, es una buena opción para un niño quien está aprendiendo a andar. También son buenos para viajes más largos cuando un niño no tiene la resistencia para seguir. Los tándems con cambios permiten al niño a pedalear y contribuir a propulsar la bicicleta, o puede deslizarse independientemente.

¡Sujeta tu bicicleta seguramente!

Si es posible, lleva tu bicicleta para adentro. Si estás guardando tu bicicleta dentro de un área común, más vale prevenir que lamentar así que ponle un candado. Es mejor ponerle candado al cuadro y ambas ruedas con un candado U-lock y un cable de acero de 5/8" de grosor o más.



BIEN



MEJOR

- Sujétala a un armazón de bicicletas, un parquímetro u otra pieza resistente de metal que está sujetado al terreno.
- Busca lugares para sujetar tu bicicleta que tienen alta visibilidad (a los ladrones les gusta trabajar de manera privada.)
- Mucha gente cubre su bicicleta con calcomanías, cinta, etc. para hacerla menos atractiva para los ladrones.

Más consejos de seguridad

Si ladrones roban tu bicicleta, tus posibilidades de verla de nuevo son muy escasas. Dicho eso, puedes tomar acción antes y después de que sea robada para aumentar la posibilidad de recuperarla.

CUANDO OBTENGAS TU BICICLETA:

- Registra el número de serie de tu bicicleta con la policía local.
- Registra la bicicleta con un registro nacional de bicicletas:
www.nationalbikeregistry.com/
- Pon tu información de contacto en un pedazo de papel laminado entre el tubo y la llanta, en el poste de tu asiento y el manillar. Si la bicicleta robada llega a una tienda de bicicletas para una reparación, el mecánico puede descubrir la información y contactarte.

SI TU BICICLETA ES ROBADA:

- Reporta el robo a la policía y provee el número de serie, una descripción, etc.
- Registra la bicicleta con cualquier “registro de bicicletas robadas.” En Chicago, usa <http://chicago.stolenbike.org/>.

Recursos

BICICLETAS EN EL TRANSPORTE

Llevando tu bicicleta en los trenes y los autobuses puede aumentar tu área de andar exponencialmente.

Visita la página web de Active Transportation Alliance para más recursos acerca de las bicicletas en el transporte: www.activetrans.org/transit/bikes-transit.

Usa un planificador multimodal como www.goroo.com para sugerencia de rutas.

SI EXPERIMENTAS UN CHOQUE, ESTO ES LO QUE DEBES DE HACER

- Quédate allí y revisa el daño.
- Busca atención médica si estás herido. Nunca rehúses ayuda de los paramédicos.
- Llama a la policía y somete un reporte.
- Obtén más información y apoyo visitando www.activetrans.org/crashsupport o llamando a nuestra línea telefónica de apoyo de choques al 312.869.HELP (4357)

MÁS INFORMACIÓN

Visita www.activetrans.org para aprender más acerca del ciclismo seguro y cómo ser un miembro involucrado de la comunidad de ciclismo en Chicago.



ACTIVE
TRANSPORTATION
ALLIANCE

Tu puedes ayudar en hacer el ciclismo seguro y fácil para todos

ASÓCIATE A ACTIVE TRANSPORTATION ALLIANCE

Por 25 años, Active Trans ha trabajado con personas que toman decisiones y líderes comunitarios para hacer el caminar, andar en bicicleta y el transporte más fácil, más seguro y más atractivo.

¡Hazte miembro hoy y ayúdanos a mejorarlo!

Los miembros también disfrutan de estos grandes beneficios:

- El Mapa de Ciclismo de Chicagoland que cubre siete condados
- Descuentos en nuestros eventos y otros descuentos especiales en más de 100 tiendas de bicicleta y negocios simpatizantes a las bicicletas
- Información actualizada y alertas de partidarios por medio de nuestro noticiero oficial



ASÓCIATE EN

www.activetrans.org/membership

La voz de Chicagoland para mejorar ciclismo, caminar y transporte.



ACTIVE
TRANSPORTATION
ALLIANCE

9 West Hubbard Street
Suite 402
Chicago, IL 60654-6545

T 312.427.3325
info@activetrans.com
www.activetrans.org

ESPECIALES AGRADECIMIENTOS A:

Dottie Brackett y letsgorideabike.com
Danielle Malloy
Bridget Hapner