

# **Andar en Bicicleta en Alameda puede ser seguro y divertido para toda la Familia**

**BikeAlameda** propone que **andar en bicicleta** es una forma en que los padres e hijos pueden descubrir el mundo juntos. Andar en bicicleta es un deporte y una forma de transporte a la misma vez. Puede ayudarle a Ud. y a su familia a mantenerse saludable, y a transportarse mientras ayuda a mantener el medio ambiente limpio y sano para todos.

**La isla de Alameda es plana.** No hay cerros que subir. La mayoría de lugares en la isla estan cerca. La escuela de su hijo/a probablemente esta a menos de diez minutos por bicicleta. Ahora es cuando puede **empezar a usar una bicicleta** para ir y venir a la escuela, si aún no lo hace. Si Ud. y su hijo/a ya usan una bicicleta para ir a la escuela, compartan la experiencia con otros padres e hijos. Ó aprenda de otros padres que rutas tomar.

Si sus hijos no saben andar en bicicleta, **¡enseñeles!** Para los niños es una forma buena para transportarse, para los adolescentes una buena forma de independencia, y para los adultos una forma de ahorrar dinero. Si sus hijos ya andan en bicicleta enseñeles **sobre la seguridad al andar en bicicleta.** Esto hará que cuando anden en bicicleta sea divertido y lleve a todos a su destino sin problemas.

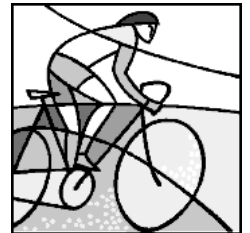


## **Aprenda y Enseñe**

Aprender a andar en bicicleta es divertido. Asegurese que su bicicleta sea comoda y del tamaño correcto. Una bicicleta que es muy grande puede ser peligrosa y nada divertida de usar. **¡Encuentre un casco a su medida y pongaselo!**

**Practique** en parques, veredas de bicicletas amplias, estacionamientos completamente vacios, en el patio de una escuela, ó la vereda en Harbor Bay.

Para ayudarle a su hijo/a a aprender, detengalo/a de los hombros y no de el aciento ó de las menecillas. Esto le dara a saber el movimiento natural de su bicicleta y le **dara confianza.** Bicicletas pequeñas con llantas de entrenamiento pueden ser ideales.



Practique, practique, y despues practique para aprender como se siente andar en bicicleta, a balancearse, y a parar. Ya que su hijo/a se sienta seguro de andar en bicicleta practique una linea recta en la banqueta, por ejemplo. **Tenga cuidado con automobiles saliendo de las cocheras,** pueden venir saliendo carros. Enseñe a su hijo/a la regla de “andar por la derecha, trafico mas rápido puede pasar por la izquierda.”

**Acompañe a su hijo/a** mientras pedalean en su bicicleta para enseñarles a seguir las reglas. Para poner un buen ejemplo, pongase Ud. un casco. Su cabeza vale tanto como la de ellos!

## **Ande en bicicleta sanamente**

**La ley requiere el uso de un casco** para todos los menores de 18 años que anden en bicicleta. El casco debe ser bajo y plano para proteger la frente durante un impacto y debe quedar ajustado. Abroche el cinturon de papada.

**Andar por banqueta vs. la carretera.** Cuando los niños aprenden a seguir las reglas del camino, ellos tendrán más seguridad en la carretera que pedaleando en la banqueta. Esto puede ser desde la edad de 5 años (por la linea marcada para biciletas) a los 12 años (en casi cualquier carretera)

Hay pros y contras por andar en la carretera ó en la banqueta. En ambos casos:

- **Tenga cuidado en los cruceros.** Vea a la derecha y a la izquierda para asegurarse que no vengan carros.
- **Vaya en la dirección del tráfico**— ¡aún cuando pedalee por la banqueta! si va en dirección del tráfico los conductores lo pueden ver mejor.
- **Tenga cuidado con las puertas** de carros estacionados- pueden abrirse repentinamente.
- **Pare en todas las intersecciones** y cruce con cuidado. Siempre asuma que los conductores de carros no lo ven hasta que Ud. Espere a que hagan contacto visual. Ponga cuidado con el trafico que cruce **Y** cuidese de carros que van a dar la vuelta a la derecha en la calle frente a Ud.
- **Obedesca las reglas de tráfico** – Ud. como los carros debe hacer esto. Pare en luces rojas y Altos.
- **Pongale una canastilla a su bicicleta** para cargar sus bolsas y paquetes. Una bolsa en sus hombros lo puede desbalancear. Una canastilla al frente ó detras le da la opcion de cargar sus paquetes, bolsas con compras, libros ó comida.
- **Pongale una campana a su bicicleta.** Use la campana para avisarle a peatones que Ud. va a pasar. Paseslos despacio y con cuidado.



Busque calles **con menos cruceros y menos salidas de cocheras.** Algunas de las mejores calles con menos trafico para andar en bicicleta en Alameda son: las avenidas San Jose, Pacific, y San Antonio; las veredas de bicicletas por Shoreline Drive, y Harbor Bay; Otis Drive (en algunos lugares). Fernside Boulevard tiene un carril para bicicletas que es amplio y seguro. Las veredas por la laguna de Harbor Bay Island son exelentes tambien.

Por favor consulte [www.bikealameda.org/info/map.html](http://www.bikealameda.org/info/map.html) por más informacion ó llame al departamento de trabajos publicos (Public Works) al (510) 749-5860 y pida un mapa del plan maestro para biciletas (Bicycle Master Plan).

## Recuerde

- Haga contacto visual con conductores de vehiculos. **El conductor tal vez no lo vea a Ud.**
- Pongase un **casco** que le quede ajustado, ¡y abrocheselo!
- **Nunca** ande en bicicleta en contra del tráfico.



## Sepa su Ruta

Una parte importante de andar en bicicleta es conocer **la ruta mas segura** hacia la escuela, o a cualquier lado. Ande en bicicleta o vaya caminando un fin de semana o antes que empiece el año escolar para tener tiempo de aprender su ruta sin prisa.

Producido por BikeAlameda, una corporacion 501(c)3, con sugerencias de sus miembros de lista de correo electronico, [www.bikealameda.org](http://www.bikealameda.org), 595-4690

*“Your superior valet bike parkers at fine events throughout Alameda”*

Si le interesa unirse a una comunidad de ciclistas para compartir ideas y sugerencias y pendar cuales son las mejores rutas para andar en bicicleta en Alameda, por favor subscribase a nuestra lista de correo electronico.

Este volante fue hecho por voluntarios.

Si quiere contribuir a BikeAlameda, mande su donacion a BikeAlameda PO BoX 2732 Alameda 94501.