

# El ciclismo es divertido...

Andar en bicicleta es un ejercicio excelente, ¡bueno para el medio ambiente y su cartera! Montar bicicleta es una actividad física y, como todas las actividades, conlleva un elemento de riesgo; por favor, actúe en consecuencia.

El City of Salem Bike Path Committee, Mass-in-Motion Salem y el Salem Police Department recomiendan que repase los siguientes consejos para que usted y su familia puedan disfrutar muchos años de ciclismo libres de lesiones aquí en Salem. Recuerde que el uso del casco es requerido para ciclistas de 16 años o menos, aunque es recomendable que todos los demás usuarios lleven un casco.

## Esté seguro... sea visible

Para más información acerca de las leyes que regulan montar bicicletas u otra información importante, por favor visite:

[www.massbike.org/resourcesnew/bike-law](http://www.massbike.org/resourcesnew/bike-law)  
[www.salem.com/Pages/SalemMA\\_BComm/bike](http://www.salem.com/Pages/SalemMA_BComm/bike)

Síguenos en Facebook 



Fotos cortesía de la City of Salem, el miembro de Salem Bike Path Committee David Hallows, el coordinador del programa Salem Mass-in-Motion John Pelletier, y the City of Cambridge.



Salem Bike Path Committee  
120 Washington Street  
Salem, MA 01970-3592

# SALEM

## CICLISMO SIN PELIGRO

CONSEJOS PARA PRACTICAR EL CICLISMO SIN PELIGRO EN SALEM



Kimberley Driscoll  
Mayor





# Consejos para practicar ciclismo sin peligro

1. *Vea y déjese ver*
2. Use un casco (es la ley para las personas de 16 años de edad o menores)
3. Sepa usar las señales
4. Sepa las reglas de la carretera
5. Sepa cómo girar hacia la izquierda
6. Asegúrese que su bicicleta está en buenas condiciones y es segura para ser montada

## 1. Esté alerta y sea visible

Ser visto mientras usa la bicicleta es el paso más importante en la prevención de incidentes. ¡Hágase visible! El uso de un foco delantero de luz blanca y una luz trasera roja o un reflector trasero rojo, es requerido por ley para conducir de noche. Estos pueden ser constantes o intermitentes, lo que importa es que puedan ser vistos por lo menos a 500 pies de distancia. Existen luces frontales y traseras retirables energizadas por baterías así como generadores eficientes de luz que permanecen conectados a su bicicleta y se encienden cada vez que usted la monta. Visibilidad adicional puede obtenerse de los neumáticos con paredes laterales reflectantes, ropa y bolsas reflectantes, y calcomanías reflectantes. Serpentear en tráfico en movimiento y montar de forma impredecible puede reducir su visibilidad para los demás usuarios de la carretera. Manténgase en línea recta a menos que vaya a evitar obstáculos (baches, rejas de tormenta, escombros, etc.).

## 2. Cascos

Las leyes estatales requieren que toda persona de 16 años o menos use casco protector, aunque es recomendable para todos los usuarios. Hay muchos diseños de cascos que pueden satisfacer el estilo preferido tanto de usted como de su hijo/a. Verifíquelo en su tienda de bicicletas local. Ajuste las correas y el casco de modo que encaje y ajuste en la parte superior de su cabeza.



Ajuste el casco y las correas para que quede firme y se sienta en la parte superior de su cabeza.

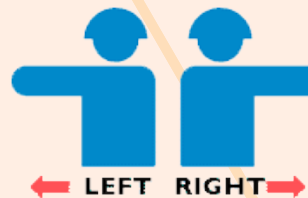


La seguridad en el ciclismo también incluye proteger su bicicleta. Asegurarla con un candado estilo U es la opción más segura. Los candados de cable funcionan pero son más fáciles de romper. Hay algunas cerraduras que se adhieren a su bicicleta y aseguran la rueda al marco, pero estas normalmente necesitan accesorios especiales. Cambiar las liberaciones rápidas de rueda y reemplazarlas por tuercas también puede reducir el riesgo de robo. ¡Protéjala o piérdala!



## 3. Señales

La señalización es necesaria para dejar saber sus intenciones a los demás usuarios. Una simple mano hacia la derecha o hacia la izquierda para indicar en qué dirección piensa girar es todo lo que se necesita. Guantes reflectantes pueden ayudar a comunicar sus intenciones en situaciones de poca

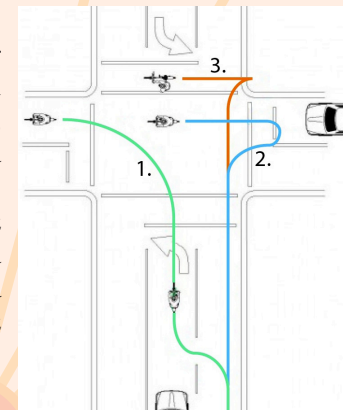


## 4. Las reglas de la carretera

Una bicicleta es un vehículo en movimiento y sujeto a leyes similares a las de los coches. Todas las señales de tráfico de automóviles deben ser obedecidas, aunque es posible que usted siga luces peatonales si quiere cruzar caminando en una intersección. Debe ir con el tráfico, no en contra. Un ciclista puede viajar lado a lado con otro ciclista pero sea cortés y asegúrese de que hay espacio suficiente para que otros puedan pasar con seguridad. Al entrar a una intersección, una bicicleta tiene el derecho de paso sobre el tráfico que gira a la derecha y el tráfico que cruza a la izquierda, pero siempre debe tener cuidado y prestar atención. Para obtener más información, vaya a [www.massbike.org/resourcesnew/bike-law](http://www.massbike.org/resourcesnew/bike-law)

## 5. Giros a la izquierda

Dependiendo de la intersección, los giros a la izquierda pueden ser un poco difíciles. Usted tiene varias opciones para cruzar o dar un giro con seguridad. 1. Colocarse en el carril de giro a la izquierda, si existe, y señalar que va a doblar a la izquierda. 2. Continuar a través de la intersección a la derecha y parar en la acera opuesta; entonces colocarse de modo que pueda cruzar cuando la luz cambie, o cuando haya una interrupción segura del tráfico (si está en una señal de parada). 3. Prepararse como si se tratara de la opción 2, pero bajarse y caminar con su bicicleta utilizando la luz peatonal y el paso de peatones.



## 6. Una bicicleta segura

Su bicicleta es una máquina y necesita cuidado y mantenimiento de rutina para que sea segura y fiable. Asegurarse de que su cadena y los engranajes estén lubricados, manteniendo la presión de aire adecuada en los neumáticos, ajustando el asiento a la altura correcta, y apretando cualquier cosa que aparente estar floja mantendrá su bicicleta funcionando bien. Para asegurar una desaceleración y paro seguro y fiable, mantenga su sistema de frenos bien cuidado (palancas, pinzas y pastillas de freno). Otras cosas que pueden ayudar en el mantenimiento y mantener su bicicleta funcionando día a día incluyen: guardalodos, y guardacadenas, y uso de neumáticos resistentes a pincharse.

