

¿Por qué viajar en bicicleta?

Viajar por bicicleta es una alternativa divertida, genial y fácil de conducir un coche.

Es Fácil

Utilice cualquier tipo de bicicleta, lleve cualquier ropa, pasee cualquier distancia a su propio ritmo.

Es Saludable

Cuando bicicleta al trabajo o para hacer recados, usted consigue su ejercicio diario sin ir al gimnasio.

Es Conveniente

Hacer viajes cortos en bicicleta es tan rápido o más rápido que conducir.

Ahorra Dinero

Utilizando una bicicleta para viajar puede ahorrar a los ciclistas miles de dólares al año en gasolina, mantenimiento del vehículo y pagos de seguro vehicular y de estacionamiento.

Es Verde

Las bicicletas no contaminan. Es así de simple.

¡Y es Divertido!

Hay una simple razón por qué tantas personas están empezando el ciclismo: les encanta. Según investigaciones recientes, personas están en el mejor estado de ánimo mientras están viajando en bicicleta en comparación con cualquier otro modo de transporte.

Información y Recursos

Programa Peatonal y Ciclista de la AAMPO

www.alamoareampo.org/bike-ped
o comuníquese con Alexandria (Alex) carroll:
carroll@alamoareampo.org

Comité Asesor de Movilidad de Ciclistas (BMAC, por sus siglas en inglés)

BMAC trabaja para mejorar la seguridad, el confort y la comodidad de viajar en bicicleta en la Área Álamo. ¡Reúnanse con nosotros en nuestra próxima junta nocturna sobre ciclismo o reunión mensual!
www.alamoareampo.org/committees/BMAC

Información de Seguridad

bikeleague.org/ridesmart
Tome un curso de educación sobre ciclismo en línea certificado por la Liga de Ciclistas Americana en www.bikeed.org.

El SA programa de Bicicletas de la Ciudad de San Antonio

sanantonio.gov/SABikes

Vías Verdes y Senderos

sanantonio.gov/Parksandrec
www.sanantonioriver.org

Recursos Estatales de Ciclismo

txdot.gov/inside-txdot/modes-of-travel/bicycle.html
www.biketexas.org

Autobuses y Bicicletas

Cada día, mil ciclistas cargan su bicicleta en los autobuses de VIA. Mire cómo hacerlo en viainfo.net/BusService/BikeAndRide.aspx.

San Antonio B-cycle

sanantonio.bcycle.com

Nuride

Siga los viajes que tome usando modos alternativos y gane recompensas de negocios locales.
www.NuRide.com



www.alamoareampo.org



Antes de cada viaje, compruebe que: el **AIRE** en sus llantas sea adecuado, los **FRENOS** estén funcionando, la **CADENA** esté en su lugar y apretada y los **CIERRES RÁPIDOS** estén cerrados.

DEL CICLISMO

Esté preparado:

La mejor manera de evitar accidentes y caídas en su bicicleta es montar predecible, visible y consciente. Más maneras que Usted puede estar preparado para paseos cortos o largos:



Casco

En el caso de un accidente o una caída, un casco reduce el riesgo de una grave lesión en la cabeza hasta en un 85%.



Luces

La ley de Tejas requiere una luz delantera blanca y una luz trasera roja o reflector cuando circula por la noche.



Caja de Herramientas

Lleve una caja de herramientas con una llave Allen de 8 mm o 10 mm y destornillador, desmontables, tubo de repuesto y bomba de aire portátil.



Campana/Bocina

Una campana o bocina (o simplemente alzar la voz) ayuda para alertar a los peatones y otros ciclistas a su presencia.



Guardabarros

Añade guardabarros a las ruedas delanteras y traseras para evitar que charcos lo salpiquen a usted o su bicicleta.



Bastidores, bolsas y cestas

Hay un montón de opciones para llevar sus cosas y mantener ambas manos sobre el manillar y su carga equilibrada.



Siga la Ley

Su seguridad y la imagen de los ciclistas dependen de usted. Personas en bicicletas tienen los mismos derechos y deberes como automovilistas. Obedezca las señales de tránsito y de alto. Pasee con el tráfico, no contra él. Utilice el carril de la derecha que sirve a la dirección que se dirige.



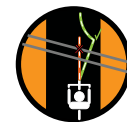
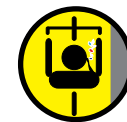
Sea Predecible

Viaje en una línea recta. Señale sus giros – mire detrás de usted antes de girar o cambiar de carril y apunte su brazo en la dirección que va.



Sea Visible

Use ropa brillante y utilice luces y reflectores. Pasee donde automovilistas puedan verlo (3-5 pies del bordillo de la acera). Salvo que en un carril bici, no pase los coches parados a la derecha, y no circule en las aceras. Automovilistas no están esperando otros vehículos allí.



Sea Consciente

Mantenga al menos una oreja clara de auriculares. Pasee sobre los rieles en un ángulo de 90 grados. Manténgase fuera de la zona de puerta circulando 3-5 pies de coches estacionados, incluso en los carriles para bicicletas. Mire el camino adelante.