



SEGURIDAD AL MONTAR EN BICICLETA

- ❖ Entienda y obedezca las leyes de tráfico. Bicicletas en la vía son consideradas vehículos, por lo tanto los ciclistas deben obedecer las mismas leyes y reglas de tráfico que aplican para los automotores. (ej. Señales de tráfico, semáforos etc.)
- ❖ Siempre conduzca en la parte derecha de la carretera, en la dirección del tráfico. NUNCA conduzca en contra del tráfico, es muy peligroso, ya que los conductores de automóviles no esperan verlo.
- ❖ Indique y anticipe sus movimientos usando las señales con la mano. (ej. Voltar a la derecha/izquierda, desacelerar o detenerse).
- ❖ Utilice luces en la parte delantera y trasera de su bicicleta. Las leyes en Virginia requieren que las bicicletas estén equipadas con una luz blanca frontal y una luz roja trasera, cuando son usadas en la noche.
- ❖ Asegúrese que su bicicleta este en buenas condiciones, y ajustada adecuadamente. Asegúrese que las llantas estén infladas, y que los frenos funcionen correctamente.
- ❖ Cuando este en la vía, preste atención a sus alrededores y conduzca con seguridad. Identifique posibles peligros y anticipe las acciones de otros usuarios de la vía.
- ❖ Asegúrese de ser visible. Vista ropas que lo hagan mas visible (ej. Colores brillantes y accesorios con reflectores de neón), tenga cuidado con los puntos ciegos de los vehículos.
- ❖ Póngase el casco. Siempre que monte en bicicleta debe usar el casco y asegurarse que éste sea del tamaño adecuado y que esté bien ajustado. La mayoría de los accidentes en bicicleta involucran golpes en la cabeza.

- ❖ Planee su ruta antes de salir. Asegúrese que su ruta sea segura.
- ❖ Sea predecible. Conduzca en línea recta y despacio, evite movimientos repentinos, e indique sus intenciones de movimiento usando las señales con la mano.
- ❖ Conozca su habilidad para montar en bicicleta. Es importante que se sienta seguro en todo momento. Si se encuentra en una situación que considera insegura, desmonte su bicicleta y camine, especialmente en casos que el tráfico sea muy denso.
- ❖ Cuando estacione su bicicleta, asegúrese de no bloquear los andenes, accesos para discapacitados (Ej., rampas) o salidas de emergencia.
- ❖ Asegure su bicicleta con un candado. Asegure el marco y las dos llantas si es posible.
- ❖ Evite montar en los andenes. En caso de no tener otra alternativa, debe bajarse de la bicicleta y caminar en el andén. Preste atención al tráfico cuando retorne a la vía.

Nota: Los autobuses de Valley Metro están equipados con estantes para colocar su bicicleta. Para mayor información visite <http://www.valleymetro.com/bikeracks.htm>



Roanoke Valley-Alleghany Regional Commission
313 Luck Avenue, SW
Roanoke, Virginia 24016
540.343.4417 (phone)
540.343.4416 (fax)
rvarc@rvarc.org

RIDE Solutions
313 Luck Avenue, SW
Roanoke, Virginia 24016
540.343.4417 (phone)
ridesolutions@ridesolutions.org
www.ridesolutions.org

www.rvarc.org/bike
www.ridesolutions.org/bikewalk