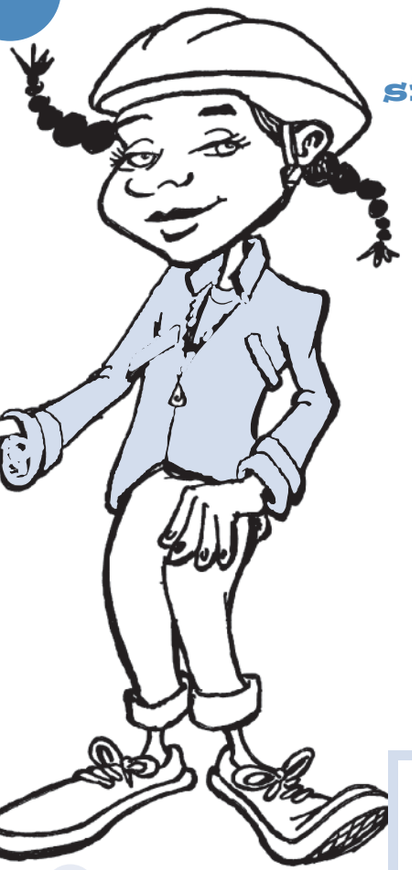


Hand signals

Stop

Left

Right

Right (alternative)

Biking basics

Ride predictably on the right side of the road in single file. Obey all traffic laws and signs.

Always wear your **helmet.**

Wear bright clothing with **reflectors.**

Keep **pant legs** and **shoelaces** out of moving parts.

Use **bike lanes** when available. Bike lanes provide a space just for bicyclists so they can travel safely.

Biking basics

Thanks to

Oregon Department of Transportation

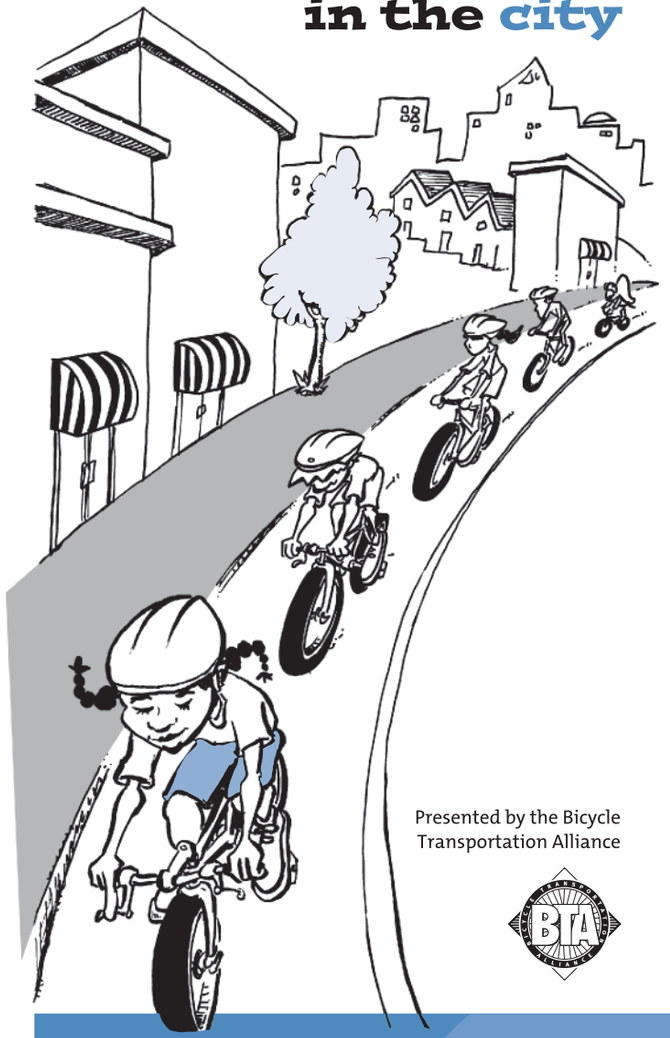
BIKE COALITION

SAN DIEGO COUNTY

Illustrations by Justin Short and Tom Frisch

Safe Routes *for kids*

A guide to biking in the city

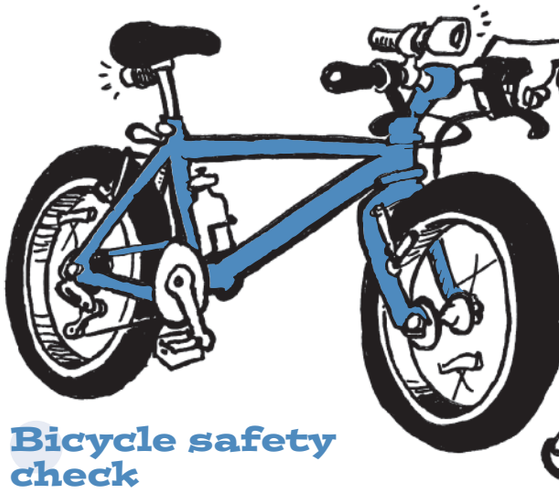


Presented by the Bicycle Transportation Alliance

Check your helmet fit

ⓐ Before you ride, check that your helmet covers your **forehead.** When you look up you should see the helmet's front edge.

ⓑ Straps should form a "V" shape with the **sliders below ears.** The **chinstrap** should be tight with only two fingers' width between neck and strap.



Bicycle safety check

Handle-bars are tight and straight.

Brakes in front and back work smoothly.

Seat is straight and at the right height.

Tires are properly inflated.

Chain is clean, lubed and runs smoothly.

Use a white front **light,** red rear light, and **reflectors** at night.

Before you ride

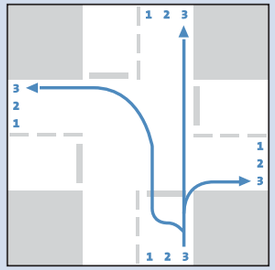
Road positions

Proper road position is essential to get where you are going safely and predictably.

Position 3 – Right side of the lane, 3 feet from the curb and 3 feet from parked cars. Used for the majority of riding.

Position 2 – Center of the lane. Ride in position 2 to avoid road hazards. Use a shoulder check before moving to position 2.

Position 1 – Far left of the lane. Use this position to turn left.



Signs

Stop sign
Come to a complete stop.

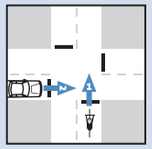
Yield sign
Slow down and watch for traffic.

Traffic signal
Green = Go
Yellow = Stop
Red = Stop

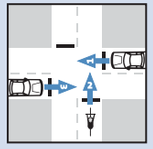
RR sign
Slow down, look and listen. Stop for trains.

Right-of-way

All vehicles must follow right-of-way rules. Right-of-way decides **who goes first** at an intersection. At an intersection with four stop signs—



If two vehicles arrive at different times, the vehicle that arrives **first** goes first.

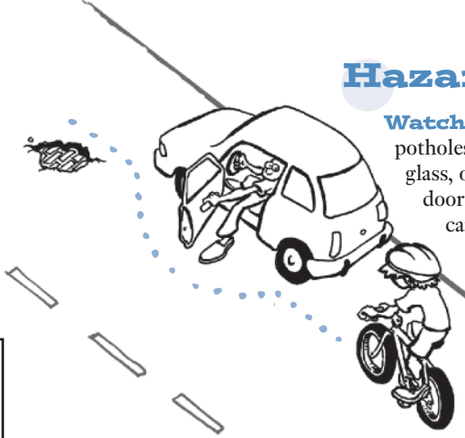


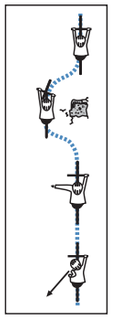
If two or more vehicles arrive at the same time, the vehicle on the **right** goes first.

If two vehicles moving in opposite directions arrive at the same time, the vehicle going **straight** goes first.

Hazards

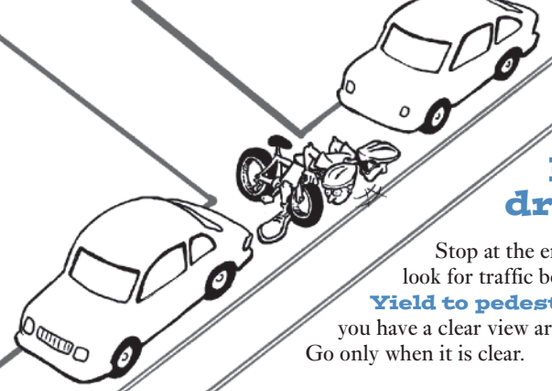
Watch out for potholes, broken glass, opening car doors, and parked cars that can block your view.

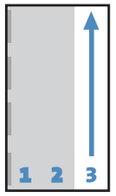




Exiting driveways

Stop at the end of the driveway or alley and look for traffic before proceeding onto the road. **Yield to pedestrians.** Move forward until you have a clear view around buildings and parked cars. Go only when it is clear.





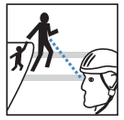
Going straight

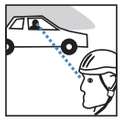
Stay in **position 3** as you ride up to the stop sign. Stop at the stop sign and look left, right and left again for traffic. Continue riding in **position 3** through the intersection.

Intersections

Make **eye contact** to communicate with drivers. Before moving into the intersection, **make sure** all motorists see you!

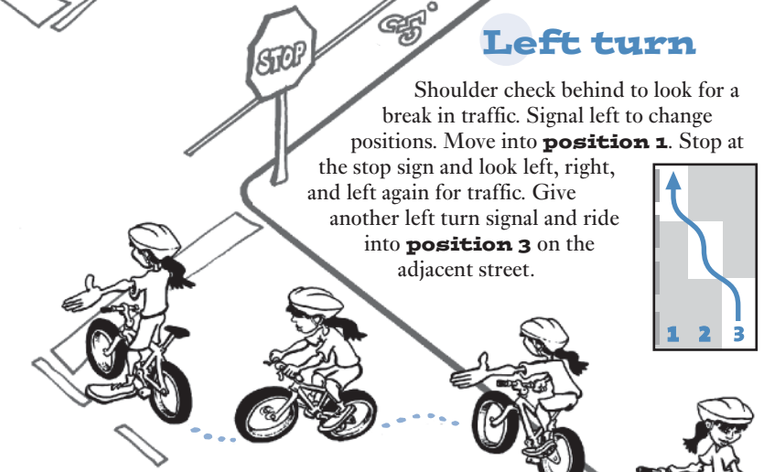
Let pedestrians cross the street safely before proceeding.





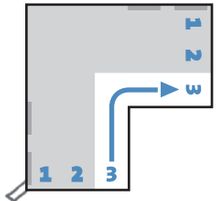
Left turn

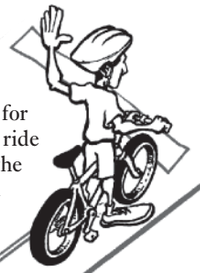
Shoulder check behind to look for a break in traffic. Signal left to change positions. Move into **position 1**. Stop at the stop sign and look left, right, and left again for traffic. Give another left turn signal and ride into **position 3** on the adjacent street.



Turning right

Stay in **position 3** as you ride up to the intersection. Stop at stop signs and look left, right and left again for traffic. Give your right turn signal and ride into **position 3** on the adjacent street. Make a tight turn and continue riding in **position 3**.





Shoulder checks

Looking back over your shoulder for traffic is an important skill. Cyclists use shoulder checks when preparing for left hand turns, lane changes, and to be aware of traffic. Here are some pointers for easy shoulder checks.

Ⓐ Ride with your right hand on the handlebars and your **left hand on your hip.**

Ⓑ Sit up tall and **look back** over your left shoulder.

Ⓒ Practice until you can ride and look back for traffic **without swerving.**

Riding around town

Señales de mano

Alto

Izquierda

Derecha

Derecha (alternativa)

Fundamentos de montar en bicicleta

Siempre monta tu bici a la derecha de la carretera en fila India. Obedece todas las leyes y los señales de tráfico.

Siempre ten tu **casco** puesto.

Usa ropa de colores vivos **con reflectores.**

Asegura que las **piernas del pantalón** y **los cordones de zapato** se queden alejados de las partes de la bici que se mueven.

Usa **los carriles de bicicleta** cuando sea possible. Los carriles proveen espacio solamente para biciclistas para que puedan ir sanos y salvos.

Fundamentos

Gracias a

Oregon Department of Transportation

BIKE COALITION

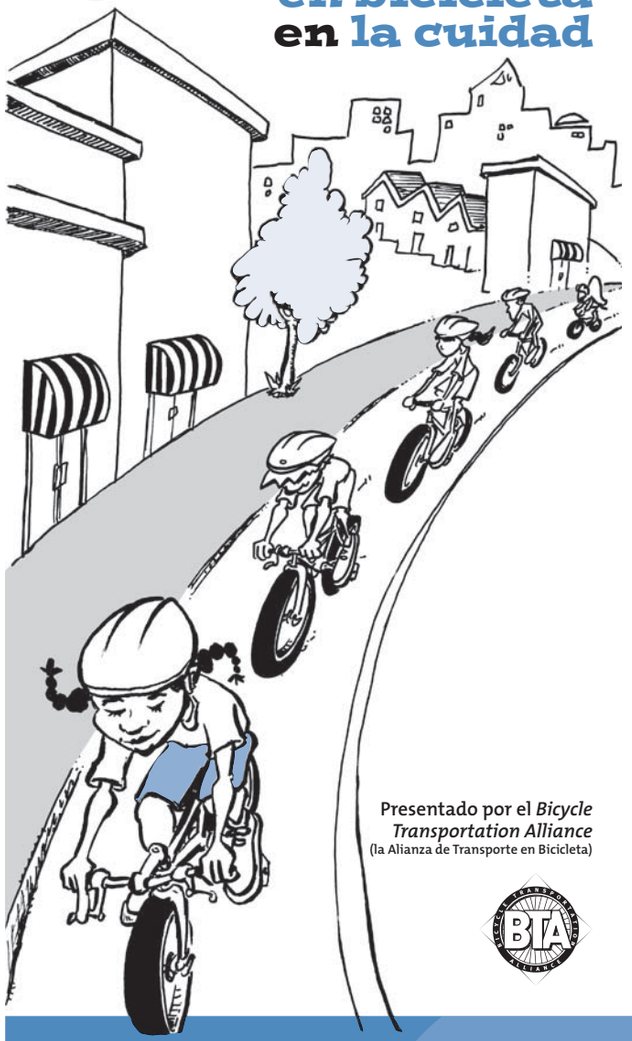
SAN DIEGO COUNTY

Illustraciones por Justin Short y Tom Frisch

3/11 18000

Rutas Seguras

Una guía para montar en bicicleta en la cuidad

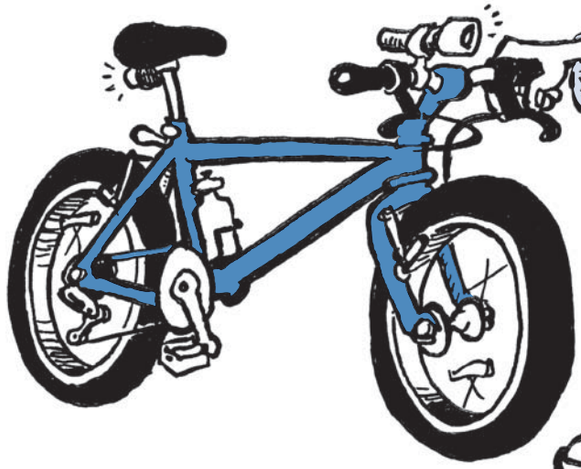


Presentado por el *Bicycle Transportation Alliance*
(la Alianza de Transporte en Bicicleta)

Asegúrate que tu casco te queda bien en la cabeza

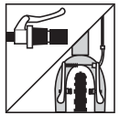
a Antes de montar tu bici, asegura que tu casco te cubre **la frente.** Cuando miras hacia arriba, deberías de ver el borde del casco.

b Las tiritas deberían formar una "v" con el pico de la "v" **debajo de la oreja.** **La tira** que va debajo de la barbilla debería estar ajustada, y sólo deberías poder poner dos dedos entre la barbilla y la tira.



Reviso de la seguridad de la bici

El manillar está ajustado y derecho.



Los frenos de adelante y atrás funcionan sin problema.

El asiento está derecho y a la altura correcta para ti.

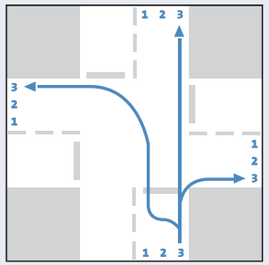
Las ruedas están infladas correctamente.

La cadena está limpia, con el aceite necesario, y funciona sin problemas.

En la noche, usa **una luz** blanca adelante, una roja atrás y **reflectores.**

Antes de empezar

Posiciones en las carreteras



Tener la posición correcta en la carretera es esencial para que llegues adonde vas sano y salvo.

Posición 3 – A la derecha del carril, a casi un metro (3 pies) del bordillo y de los carros aparcados. Usa esta posición para la mayor parte de la ruta.

Posición 2 – En el carril del centro. Monta en la posición 2 para prevenir peligros en la carretera. Siempre mira sobre tu hombro antes de cruzar a la segunda posición.

Posición 1 – El carril de la izquierda. Usa esta posición cuando tengas que doblar a la izquierda.

Señales

Alto "stop"
Para completamente delante de este cartel.

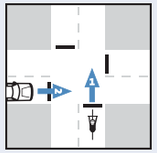
Ceder "yield"
Ve más despacio y ceda el paso si hay tráfico.

Semáforo
Verde = Adelante
Amarillo = Alto
Rojo = Alto

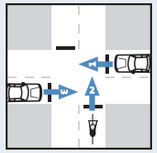
Señal R/R
Significa que están las vias del tren. Ve más despacio, mira y escucha para ver si viene un tren. Espera a que pase el tren si viene.

Derecho de paso

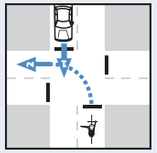
Todos los vehículos deben seguir las reglas de derecho de paso. El derecho de paso decide quien **puede ir primero** en un cruce. En un cruce de cuatro señales de alto:



Si dos vehículos llegan al cruce en momentos distintos, el vehículo que llega **primero**, adelanta primero.

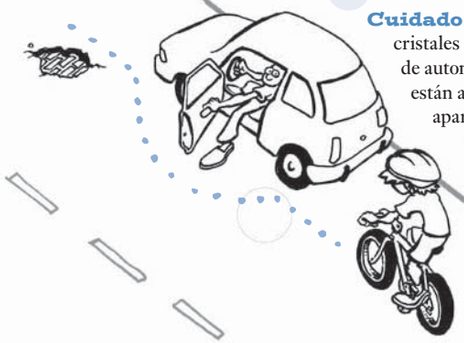


Si dos o más vehículos llegan a la misma vez, el vehículo **a la derecha** avanza primero.

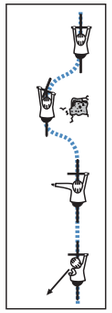


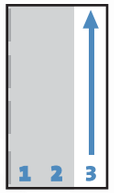
Si dos vehículos que van en dos direc-ciones contrarias llegan a la misma vez, el vehículo que va a adelantar **derecho** va primero.

Peligros



Cuidado con los baches, cristales rotos, puertas de automóvil que se están abriendo, y carros aparcados que pueden bloquear tu vista.





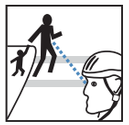
Montando derecho

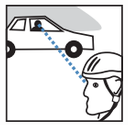
Quédate en la **posición 3** mientras montas hacia el señal de alto. Para allí y mira hacia la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez para ver si hay tráfico. Si no hay, cruza la calle en la **posición 3** y avanza.

Cruces de calle

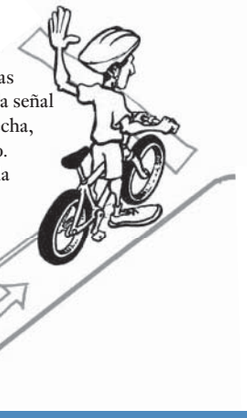
Haz **contacto visual** para comunicarte con automovilistas. Antes de entrar en el cruce, ¡asegurate que todos los automovilistas te ven!

Deja que los peatones crucen la calle antes de seguir.

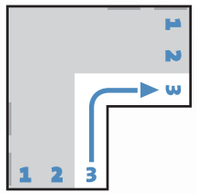




Doblando hacia la derecha



Quédate en la **posición 3** mientras montas hacía el cruce. Para en frente de la señal de alto. Mira hacía la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez par ver si hay tráfico. Haz tu señal de doblar a la derecha y ponte en la **posición 3** en la calle nueva. Sigue en la **posición 3** en esta calle.

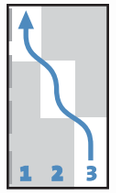


Saliendo de callejones y caminos de entrada

Para al final de un camino de entrada o callejón y mira a ver para tráfico antes de seguir. **Cédele el paso a los peatones.** Adelante a pie hasta que veas que el paso esta libre. Sólo entonces puedes montarte en tu bici y seguir adelante.

Doblando a la izquierda

Mira sobre tu hombro antes de entrar en el tráfico. Haz la señal de doblar a la izquierda. Ponte en la **posición 1.** Para en el cartel de alto, y mira hacia la izquierda, luego la derecha, luego la izquierda otra vez para ver si hay tráfico. Haz otra señal de doblar a la izquierda, y ponte en la **posición 3** en la calle nueva.



Mirar sobre el hombro

Mirar para atrás sobre tu hombro para asegurar que no viene tráfico es una habilidad importante Ciclistas usan esta habilidad para preparar a doblar, cambiar de carriles, y estar al tanto del tráfico. Aquí hay algunos puntos para como mirar sobre el hombro:

ⓐ Monta con tu mano derecha sobre el manillar y **tu mano izquierda sobre tu cadera.**

ⓑ Siéntate alto y **mira hacia atrás** sobre tu hombro izquierdo.

ⓒ Practícalo hasta que puedas mirar hacia atrás **sin virarte.**