

Piense como buen ciclista - Es lo mismo que conducir un automóvil. La ley del estado de Nuevo México les otorga a los ciclistas los mismos derechos y responsabilidades que a los conductores de automóviles.

Revise su condición física - Usted puede decidir si es conveniente consultar con su médico para asegurarse que esté en condición para montar en bicicleta.

Hable con su jefe - Su compañía puede ofrecer beneficios como estacionamiento para bicicletas, duchas, e instalaciones para cambiarse de ropa. Mantenga ropa en su oficina para cambiarse en los días cuando Ud. usa la bicicleta.

Investigue posibles alternativas - ¿Tienen los autobuses en su área portabicicletas? Si no, tal vez los conductores le dejarían abordar el autobús con su bicicleta. Comuníquese con su departamento de transporte público para averiguar.



Foto por Andy Hume, Las Cruces MPO

Consejos de seguridad cuando se monta en bicicleta

Las bicicletas y los automóviles comparten las calles. Ambos deben de manejarse con responsabilidad, se debe respetar y obedecer las leyes de tránsito. Recuerde observar estas leyes cuando vaya en su bicicleta:

- Siempre use un casco de ciclista.
- Maneje al lado derecho de la calle - en la misma dirección como si estuviera manejando un coche.
- Obedezca las señales y semáforos.
- Conduzca en el carril de tránsito tan a la derecha como le sea posible y seguro.
- Indique su intención de cambiar de carriles o de doblar a cualquier dirección.
- Hágase visible si maneja de noche. Use luces de tamaño apropiado, reflectores, y ropa brillante.
- Sea constante. No cambie de la acera, al carril de tránsito súbitamente o realice otros movimientos inesperados.
- No vaya con más de un compañero a su lado.
- Solo una persona por bicicleta—no lleve pasajeros en la dirección.
- Asegúrese que su bicicleta esté en buenas condiciones operacionales.

Utilice su bicicleta para ir al trabajo

...o a cualquier otro lugar. Pruébalo en el mes de Mayo — Mes de la promoción del ciclismo

Depto. de Transporte del Estado de Nuevo México, y su organización local de planificación

Las Cruces Metropolitan Planning Organization
PO Box 20000, Las Cruces, NM 88004
(505) 528-3047 <http://lcmpoweb.las-cruces.org/>

Conocimiento del Ciclismo



Departamento de Transporte
del Estado de Nuevo México

Comité Asesor para Asuntos de Ciclismo, Peatonales, y Ecuestres

NMDDOT Coordinador BPE
P.O. Box 1149
Santa Fe NM 87504-1149

Tela.: (505) 827-0050
Fax: (505) 827-3229
Se habla español

¿Porque montamos en bicicleta?

¡Es saludable! Transportarse en bicicleta al trabajo puede mantenerle en buena condición física sin tener que dedicar tiempo adicional para hacer ejercicios. Los ciclistas tienden a disfrutar estilos de vida saludables, se enferman menos, y sufren menos de tensión.



Foto por "Bicycle Coalition of New Mexico"

¡Es económico! Transportarse en bicicleta es una de las formas menos costosas de ir al trabajo. No existen costos de combustible, de estacionamiento, o de seguro vehicular, además de que los costos de mantenimiento son mucho más bajos.

¡Es rápido! En muchas áreas, transportarse en bicicleta es más rápido que en automóvil, especialmente en aquellos lugares donde las distancias son menos de cinco millas.

¡No contamina! Las bicicletas no contaminan el aire y no requieren de muchas carreteras o áreas para estacionamiento. De ocho a doce bicicletas pueden estacionarse en el espacio requerido para un automóvil.

¡Es divertido! Un paseo en bicicleta al final del día es una buena forma de reducir la tensión. Al buscar rutas en calles residenciales, se puede descubrir paseos tranquilos y paisajes escénicos.

Viajando diariamente en bicicleta...

Prepárese - Asegúrese que su bicicleta haya sido revisada por un mecánico profesional.

Seleccione una ruta - Identifique una ruta consultando un mapa de la ciudad. Busque rutas con carriles amplios, menos tráfico, y autobuses con un porta-bicicletas (bike rack).

Piense tener un compañero de viaje - Saber que alguien cuenta con usted para transportarse en bicicleta puede reforzar su determinación para usar la bicicleta. También puede ser más seguro el viajar en pareja



Foto por Andy Hume, Las Cruces MPO



Foto por Tim Rogers, NMDOT

por razones de visibilidad y en caso de emergencia.

Haga un recorrido de prueba - Algún día cuando toma su coche, maneje las rutas posibles y observe las condiciones de la calle. Incluso examine la ruta en su bicicleta durante un fin de semana antes de hacerlo en un día entre semana.

Piense en la seguridad primero - Compre y use un casco aprobado por "CPSC." Revise los reflectores y la bicicleta en general. Use ropa de colores brillantes, especialmente si viaja al atardecer o de noche.

