



*Georgia*  
**BIKE SENSE**  
GUÍA PARA CICLISTAS

UNA PUBLICACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE TRANSPORTE DE GEORGIA

# VISIÓN

Mejorar la competitividad de Georgia mediante el liderazgo en el transporte

# MISIÓN

El Departamento de Transporte de Georgia ofrece un sistema de transporte seguro, conectado y ecológico, que mejora la competitividad económica de Georgia mediante un trabajo eficiente y una comunicación eficaz para crear alianzas sólidas.



*Foto de portada: BikeAthens*



Este manual es una guía para que los conductores de vehículos motorizados y ciclistas compartan las vías de forma segura, y para ayudar a ciclistas de todas las edades y todos los niveles a entender mejor cómo andar en bicicleta de forma segura y de conformidad con las leyes en los senderos y vías de Georgia.

Esta guía también incluye sugerencias que no se mencionan en las leyes de tránsito de Georgia. No debe considerarse como una base jurídica para la seguridad en el uso de bicicletas, ni como una fuente que se pueda utilizar en un tribunal de justicia. Las reglamentaciones locales de tránsito de algunas comunidades pueden variar levemente respecto a las leyes estatales, en tanto no entren en conflicto con estas.

Este documento está disponible en PDF en el sitio web del Departamento de Transporte de Georgia (GDOT) en [www.dot.ga.gov/DS/Travel/BikePed](http://www.dot.ga.gov/DS/Travel/BikePed). Para obtener copias impresas, comuníquese con:

**State Bicycle & Pedestrian Coordinator**

Georgia Department of Transportation  
935 East Confederate Avenue SE, Building 24  
Atlanta, GA 30316

404-635-2834 | [bikeped@dot.ga.gov](mailto:bikeped@dot.ga.gov)

También puede encontrar una lista de clubes, organizaciones y recursos para ciclistas de Georgia en la página de ciclistas y peatones (Bicycle/Pedestrian) del sitio web del Departamento de Transporte de Georgia.

© Copyright 2005, 2009 y 2016 del Departamento de Transporte de Georgia. Se autoriza citar y reproducir parcialmente este documento con fines de educación pública siempre y cuando se mencione la fuente.

GDOT agradece a las organizaciones mencionadas a continuación por su contribución en la recopilación de imágenes, recursos e información para el desarrollo del contenido y producción de la presente guía.

Athens Transit  
Bicycle Ride Across Georgia  
BikeAthens  
Firefly Trail, Inc.  
Georgia Bikes!  
Georgia Bicycle Safety Task Team  
Georgia Department of Economic Development  
Georgia Interscholastic Cycling League  
Northeast Georgia Regional Commission  
People for Bikes: Green Lane Project

En esta guía también se utiliza información sobre ciclismo publicada en línea y en soporte físico en Estados Unidos y Canadá:

Colorado Department of Transportation Bicycle and Pedestrian Program: **Colorado Bicycling Manual (Manual de ciclismo de Colorado)**

Greater Victoria Cycling Coalition:  
**The British Columbia Bicycle Operators Manual (Manual para ciclistas de Columbia Británica)**

League of American Bicyclists: **[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)**

Pedestrian and Bicycle Information Center:  
**[www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)**

Producción:

**Gerente del proyecto:** Katelyn Digiioia, GDOT  
**Producción de esta edición:** Northeast Georgia Regional Commission (NEGRC), Georgia Bikes!, BikeAthens, GDOT  
**Escritores colaboradores:** personal de NEGRC, Mark Dodson, David Crites, Paul Quick, Kenneth A. Roskopf, Lisa Safstrom

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CÓMO EMPEZAR	9
CICLISMO CON NIÑOS	19
SEGURIDAD SOBRE RUEDAS	23
TRASLADOS COTIDIANOS Y CICLISMO DIARIO	29
PASEOS RECREATIVOS	33
CÓMO PARTICIPAR	37





# GEORGIA

es un lugar maravilloso para andar en bicicleta por sus diferentes terrenos con montañas al norte y regiones costeras llanas al sur. Esta guía abarca las situaciones y condiciones con las que posiblemente se encuentre mientras anda en bicicleta dentro del estado y pone énfasis en el ciclismo seguro y de conformidad con las leyes. Sea usted un ciclista principiante o uno experimentado, esta guía le ofrece un resumen de cómo puede andar en bicicleta de manera más segura y eficaz.

El Departamento de Transporte de Georgia tiene el compromiso de que nuestras vías se mantengan seguras para los peatones, ciclistas y conductores de vehículos motorizados. Al incorporar las prácticas de ciclismo seguro que se incluyen en esta guía, los ciclistas podrán sentir **más confianza, tener una conducta más predecible y mantenerse más visibles**. Esto hará que las vías de Georgia sean más seguras y transitables para todos.

Foto de la izquierda: Georgia Department of Economic Development





# 1 CÓMO EMPEZAR

## EQUIPO: BICICLETAS

La mejor bicicleta para comenzar es tal vez la que ya tiene. Verifique que sea segura, que funcione correctamente, que sea apropiada para el uso que desea darle y salga a la vía o al sendero. Mientras más la usa, mejor idea tendrá del tipo exacto de bicicleta más apta para usted.



Las **bicicletas de carretera** tienen los manubrios curvos hacia abajo para lograr una postura de conducción aerodinámica. Las bicicletas de carretera son una buena opción para el ciclismo y los traslados diarios (consulte el Capítulo 4 para obtener más información sobre los traslados).



Las **bicicletas de montaña** son todo terreno y, generalmente, tienen cambios más bajos para los ascensos más empinados; sin embargo, pueden ser menos eficientes en superficies pavimentadas (consulte el Capítulo 5 para obtener más información sobre el ciclismo de montaña).



John Devine

Las **bicicletas híbridas** tienen algunas características de las bicicletas de carretera y de las de montaña; son funcionales para andar por la vía y por senderos urbanos y lisos.

Foto de la izquierda: BikeAthens

## EQUIPO: CASCOS

Use casco siempre que ande en bicicleta; así reducirá las posibilidades de sufrir una lesión grave en la cabeza o el cerebro. La ley exige que todos los niños menores de 12 años usen casco (consulte el Capítulo 2). Busque un casco que cuente con la certificación de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos. No use cascos fabricados para deportes que no sean ciclismo, ya que estos están diseñados y probados para otros tipos de impacto. Reemplace su casco si este absorbe un impacto durante una colisión, incluso si no parece dañado a simple vista. Asegúrese de colocarse y ajustar el casco correctamente:



Krysa Haag

- El casco debe descansar en la frente, a una pulgada o menos por encima de las cejas.
- Ajuste la correa del mentón hasta que esté ceñida. No debe haber más de uno o dos dedos entre la correa y el mentón.
- Modifique el ajuste trasero del casco hasta que lo sienta ceñido.
- Posicione los ajustes de la correa exactamente debajo de las orejas.

## EQUIPO: QUÉ USAR

Las personas andan en bicicleta en ropa de trabajo, de gimnasia, con un equipo específico para ciclismo y en un sinnúmero de otras vestimentas. Más allá de sus necesidades, considere estas sugerencias para mejorar su seguridad y comodidad.

### **Vestimenta**

Use capas externas brillantes y reflectantes para mantenerse visible en las diferentes condiciones de uso de su bicicleta.

### **Guantes de ciclismo**

Los guantes pueden amortiguar la vibración del manubrio, mantener sus manos cálidas y protegerlas, si llega a caerse.



*Los guantes para ciclismo pueden proteger las manos*

### **Pantalones cortos de ciclismo**

Los pantalones cortos de ciclismo tienen incorporada una almohadilla de material que absorbe la humedad.



*Mark Dodson*

*Las punteras aseguran el pie al pedal y brindan más fuerza*

### **Calzado y pedales**

Los principiantes deben comenzar con pedales de plataforma y calzado firme. A medida que adquiere experiencia y confianza, puede usar pedales con puntera o sin puntera. Estos aumentan la potencia y eficiencia porque se enganchan con el calzado de ciclismo específico con punta antideslizante.

## **EQUIPAMIENTO: EQUIPO DE SEGURIDAD**

### **Luces y reflectores**

Se recomienda una luz delantera blanca visible a una distancia de 300 pies cuando conduzca en situaciones de baja visibilidad (con neblina, al anochecer). Este es un requisito obligatorio según la ley de Georgia cuando conduce de noche. Los reflectores traseros también son obligatorios según la ley de Georgia. Las luces traseras rojas lo ayudarán a mantenerse más visible en el tráfico si conduce con poca luz o durante la noche. El uso de la luz intermitente en la luz delantera o trasera lo hará más visible, en especial durante el amanecer y el anochecer.

## Espejo retrovisor

Por lo general, el espejo se coloca en el manubrio de su bicicleta o en su casco. No confíe solo en el espejo para cambiar de carril; siempre mire sobre su hombro y detrás de usted antes de moverse hacia los lados. Algunos ciclistas consideran que el espejo es una distracción; en Georgia es opcional.

## Candados para bicicleta

El candado adecuado lo ayudará a mantener su bicicleta relativamente segura contra robos (ningún candado es 100 % seguro). Hay muchos tipos diferentes de candados, pero los más comunes son los candados en U y los de cable, que se muestran a la derecha.



*Los candados en U son la mejor opción para asegurar la bicicleta en el portabicicletas*

## Herramientas y suministros básicos

Llevar algunas herramientas y suministros básicos en su bicicleta reduce las posibilidades de que quede varado con una rueda desinflada o un problema mecánico.

- Identificación, contacto para casos de emergencia y dinero en efectivo
- Botella de agua/refrigerio
- Teléfono celular
- Parches y pegamento
- Inflador pequeño
- Palancas para la llanta
- Herramientas varias específicas para bicicletas, que incluyen llaves, destornillador, etc.



*Los candados de cable son los mejores para atar su bicicleta a objetos más grandes*

## ANTES DE SALIR A LA VÍA

Antes de salir a la vía, es importante que se sienta cómodo con su bicicleta. Una manera de lograrlo es practicar en senderos, espacios verdes, ciclovías y calles residenciales poco transitadas, antes de pasar a las calles principales. **Recuerde que los ciclistas se rigen por las mismas leyes**

de tránsito y tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades que los conductores de vehículos motorizados. Si respeta las sugerencias a continuación, y conduce de manera predecible contribuirá a mantener vías seguras para todos los usuarios.

### Señales con la mano

Del mismo modo en el que usa la luz de giro en su automóvil, es importante que indique a otros usuarios de la vía cuál será su próximo movimiento. Al conducir su bicicleta, use estas señales con las manos para advertir a otros cuando está por girar o detenerse.



Opción 1 para girar a la derecha: apunte con la mano derecha



Opción 2 para girar a la derecha: levante la mano izquierda



Para girar a la izquierda: apunte con la mano izquierda

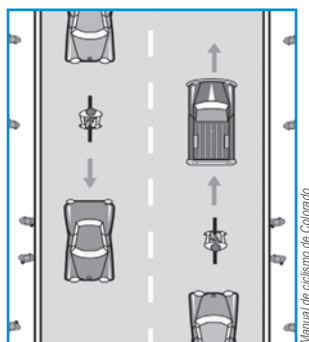


Para detenerse: baje la mano izquierda

### Posicionamiento

Cuando comparte un carril con automóviles, debe mantenerse a una distancia de entre 1.5 y 2 pies del borde de la acera (tenga cuidado con el

espacio entre el asfalto y la cuneta). **Conduzca siempre en el mismo sentido que el tráfico y nunca en contra de este.** Si la vía tiene carriles para bicicletas, utilice siempre el carril que está a la derecha de la vía. Existen numerosas situaciones en las que necesitará moverse hacia la izquierda o incluso al centro del carril:



*La posición correcta para el centro del carril (si necesitara ocuparlo)*

- Al girar a la izquierda o conducir en línea recta cuando un carril recto se convierte en uno en el que hay que girar a la derecha
- Cuando deba evitar peligros o escombros
- Cuando el carril es muy angosto para compartirlo de manera segura con otros vehículos
- Cuando tenga que pasar vehículos detenidos

### **Ocupar un carril**

Las vías de dos carriles son, por lo general, muy angostas para que pasen por ella dos automóviles y una bicicleta de forma segura. Puede ser más seguro que se mueva un poco a la izquierda y ocupe un carril para evitar que el vehículo que viene detrás lo pase. Cuando considere que haya lugar para que los vehículos se muevan a la izquierda y le den más espacio, vuelva a moverse a la derecha. Esto suele molestar a los conductores de vehículos motorizados, pero está permitido por la ley de Georgia.

### **Semáforos**

A menos que esté en un carril designado para bicicletas, no sobrepase a los automóviles que esperan en el semáforo, ni por la derecha ni por la izquierda, para colocarse primero en la fila. Es más seguro y más cortés respetar el flujo del tráfico o esperar al final de la fila. Si el carril es angosto, ocupe todo el carril mientras espera.

## SUGERENCIAS RÁPIDAS: ESTRATEGIAS BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL EN LA CALZADA

- Manténgase visible.
- Siempre conduzca de forma predecible.
- Jamás conduzca en contra del tráfico.
- Haga señales con la mano a los otros usuarios de la vía y haga contacto visual.
- Salga completamente de la vía si necesita detenerse por algún motivo que no sea una señal de tránsito, tráfico detenido o un semáforo.
- Use luces en condiciones de baja visibilidad.
- Considere la posibilidad de usar un espejo retrovisor.
- Planifique detenerse cuando se acerque a una luz amarilla.
- Pase a los ciclistas más lentos por la izquierda.
- Sea especialmente precavido en entradas y rampas.
- Sea especialmente precavido cuando esté cerca de vehículos grandes.

### Intersecciones

Cuando esté llegando a una intersección, empiece a ubicarse en la mejor parte del carril para poder seguir. Si seguirá en línea recta o girará a la derecha, manténgase a la derecha, a menos que sea un carril de solo giro a la derecha. Si girará a la izquierda, verifique el tráfico que viene detrás, y luego haga las señales para comunicar que intenta moverse hacia la izquierda del carril, o al carril de giro. Nunca pase por una intersección lado a lado con un vehículo motorizado.

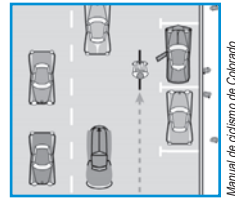
### Carriles para bicicletas y carriles de borde ancho

En todas las comunidades de Georgia se están agregando carriles para bicicletas. Varían en ancho, pero por lo general, oscilan entre los 4 y los 5 pies. También se están construyendo vías con carriles de tráfico más anchos de lo usual,

llamados carriles de borde ancho, que ayudan a separar el tráfico de bicicletas y el de los automóviles. Esté atento para unirse al tráfico si el carril para bicicletas o el carril de borde ancho se termina.

### Automóviles estacionados

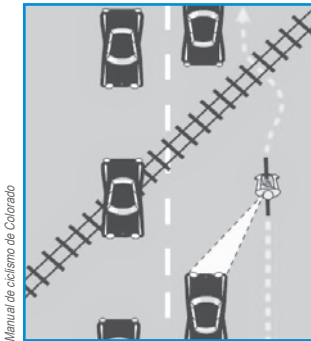
Cuando pase automóviles estacionados en paralelo, mantenga una distancia prudente para que de abrirse la puerta, evite ser golpeado por esta.



*Esté atento a las puertas de los automóviles estacionados que pudieran abrirse cuando pase paralelamente a estos*

### Escombros y rejillas

Los ciclistas deben prestar atención a la tierra, piedras, vidrios y otros escombros que tienden a acumularse en mayor cantidad cerca del borde de la acera, y en las bermas pavimentadas. Los ciclistas también deben tener cuidado con las rejillas de los drenajes, en especial las que corren de forma paralela a la dirección del tráfico, ya que la rueda de la bicicleta podría quedar atrapada y ocasionar un accidente.



*Cruce las vías del ferrocarril de frente y en un ángulo de 90°.*

### Vías de ferrocarril

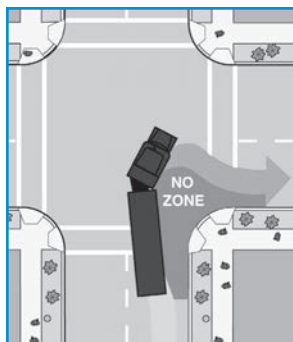
Disminuya la velocidad y cruce las vías del ferrocarril en un ángulo tan cercano a los 90° como sea posible. Considerando el tráfico y otras condiciones viales, dese el tiempo y espacio suficientes para cruzar las vías de frente, ya que podría necesitar usar

todo el carril cuando las vías del ferrocarril atraviesan la calzada en diagonal. Las vías de ferrocarril mojadas pueden ser particularmente resbaladizas. Tenga mucho cuidado.



## Compartir la vía con vehículos grandes

Cuando ande en su bicicleta cerca de vehículos grandes, recuerde que el conductor de un camión o autobús tiene muchos «puntos ciegos», ciertas áreas en torno al vehículo que el conductor simplemente no puede ver. Los riesgos se pueden reducir notablemente si evita estos puntos ciegos cuando está cerca de vehículos grandes.



Esté atento a esta «Zona prohibida», cuando un camión de gran porte esté girando

Manual de ciclismo de Colorado

## Andar en bicicleta por la acera

Por lo general, es más seguro andar por la calle o el carril para bicicletas que por la acera. Además, en todo el estado está prohibido que cualquier

### Ley de Georgia 40-6-144:

«A excepción de lo dispuesto por resolución u ordenanza de un gobierno local... ninguna persona conducirá un vehículo sobre la acera.»

persona mayor de 12 años ande en bicicleta por la acera, a menos que una ordenanza local especial lo autorice.

## Lo que puede ofrecerle su tienda de bicicletas local

La tienda de bicicletas local puede ser una excelente fuente de ayuda para atender la mayoría de sus necesidades ciclistas, entre ellas, las siguientes:

- Ayudarlo a elegir y ajustar la bicicleta perfecta
- Ayudarlo con el equipamiento o los suministros de su bicicleta, las reparaciones y los mantenimientos de rutina
- Proporcionarle clases y seminarios
- Conectarlo con grupos locales de ciclismo, organizaciones de derechos de los ciclistas y paseos grupales en el área



# 2 CICLISMO CON NIÑOS



John Devine

Sillín montado en el frente



Paul Quick

Remolque para bicicleta



Bicycle Ride Across Georgia

Tándem



BikeAthens

Bicicleta de equilibrio

## NIÑOS PEQUEÑOS (DE 1 A 4 AÑOS)

Los niños pueden empezar a andar en bicicleta cuando su cabeza pueda soportar el peso adicional de un casco con buen calce (generalmente con un año de edad); pueden comenzar en un asiento para niños ubicado al frente o atrás de la bicicleta, o en un remolque. Un triciclo o una bicicleta de equilibrio pueden ayudar a que un niño pequeño se familiarice con la conducción. Un remolque trasero o en tándem que agrega una rueda y un asiento más a la bicicleta de un adulto, también puede ayudar a un niño a sentirse seguro sobre la bicicleta (a partir de los cuatro años, dependiendo del modelo de remolque y de su hijo). Las ruedas de entrenamiento son otra herramienta útil, pero si su hijo usa una bicicleta de equilibrio, es posible que prosiga directamente a una bicicleta común de dos ruedas.

Foto de la izquierda: People for Bikes: Green Lane Project

## NIÑOS MÁS GRANDES (DE 5 A 10 AÑOS)

Los niños en edad escolar pueden comenzar a entender los conceptos básicos del ciclismo seguro, a familiarizarse con las marchas y los frenos, a mantenerse en línea y a maniobrar alrededor de obstáculos. Este es un buen

momento para introducir los conceptos generales de la interacción entre los ciclistas y otros usuarios de

**Ley de Georgia 40-6-296:**

«Ninguna persona menor de 16 años conducirá una bicicleta... sin usar el casco correspondiente».

la vía o sendero. Es posible que los niños estén listos para recorrer las calles con poco tráfico bajo la supervisión de un adulto, pero a esta edad, todavía no tienen experiencia para saber cuán rápido se acercan o se mueven otros vehículos. Hay que ser muy precavido. Al cruzar calles o intersecciones muy transitadas, haga que el niño se baje de la bicicleta y camine como un peatón. Muéstrelle cómo usar el casco de forma correcta, usar un candado, limpiar la bicicleta e inflar los neumáticos. Un rodeo de ciclismo, que se muestra a continuación, es una oportunidad excelente para que su hijo aprenda las habilidades y precauciones que necesita para andar en bicicleta de forma segura.

Centro de información para peatones y ciclistas



## ADOLESCENTES (DE 11 A 16 AÑOS)

A esta edad los niños son más fuertes y ya tienen la capacidad física para andar solos en bicicleta. Si ya tienen experiencia con la bicicleta, estarán medianamente familiarizados con los conceptos básicos relacionados con el uso y la seguridad de la bicicleta. A esta edad, los niños pueden trabajar para mejorar y aumentar esas habilidades, para conducir de manera más segura y eficiente. También pueden participar más en el mantenimiento de sus bicicletas y en el aprendizaje de ajustes y reparaciones simples, como cambiar o parchar un neumático. Los adolescentes pueden comenzar a participar más en los grupos y clubes de ciclismo de todo el estado.



Tour de Georgia

Los adolescentes de Georgia pueden participar más en clubes de ciclismo para jóvenes como el Bicycle Ride Across Georgia (BRAG) Dream Team



©2015 HH Multimedia LLC

Las niñas y mujeres pueden participar en programas como Crank Sisters, una liga femenina de ciclismo todo terreno perteneciente a la Georgia Interscholastic Cycling League



# 3 SEGURIDAD SOBRE RUEDAS

La seguridad debe ser su principal preocupación cuando ande en bicicleta. Conducir de forma predecible y manteniéndose visible, cumplir con las leyes de tránsito estatales y locales y usar el equipo apropiado y en buenas condiciones puede mantener a los ciclistas fuera de peligro, tanto en la vía como fuera de esta.

## CONducIR EN CONdICIONES ADVERSAS

### Conducir de noche

Cuando ande en bicicleta de noche, manténgase sumamente cauteloso y atento a su entorno. Siga estas pautas de seguridad:

- Ajuste la velocidad.
- Use vestimenta brillante y reflectante, como un chaleco fluorescente.
- Coloque luces frontales y traseras específicas para bicicleta, para el amanecer y el atardecer (muchos ciclistas también las usan durante el día).
- Nunca suponga que un conductor de un vehículo motorizado puede verlo.
- Sea sumamente precavido cuando circule por intersecciones.



*Es importante usar correctamente las luces delanteras y traseras cuando conduce de noche.*

### Ley de Georgia

**40-6-296:**

«Toda bicicleta que sea conducida de noche debe estar equipada con una luz frontal... y con un reflector rojo en la parte de atrás...»

*Foto de la izquierda: BikeAthens*



*Con el equipo adecuado, puede andar en su bicicleta en la mayoría de las condiciones climáticas*

## **Conducir en días de lluvia**

### **Manténgase seco:**

Póngase o use estas prendas para estar seco cuando ande bajo la lluvia:

- Impermeable
- Pantalones para lluvia y cubiertas para el calzado
- Cobertura para el casco
- Defensas

**Manténgase visible:** use vestimenta brillante y reflectante, luces frontales y traseras, y sea consciente de su posición en el carril.

**Compense el agua en la vía:** los días de lluvia pueden reducir la capacidad de frenado de su bicicleta; tómese un tiempo adicional para frenar cuando las vías estén mojadas. Tenga cuidado con los objetos metálicos como las placas de construcción y las tapas de alcantarillas en el camino. Estas pueden estar resbaladizas cuando se mojan. Evite pasar por encima de charcos; es difícil saber qué profundidad tienen. Si no puede evitarlo, disminuya la velocidad y tenga mucha precaución.

## **Conducir en días de calor**

Use vestimenta liviana de telas o materiales respirables, que absorben la humedad y se secan rápido. Es importante que se mantenga hidratado, en especial los días de calor. Lleve una botella de agua y beba con frecuencia.

## **Conducir en días fríos**

Use muchas capas livianas porque son más fáciles de sacar mientras conduce. La hidratación también es importante en los días fríos. No olvide su botella de agua. Para mantener caliente la cabeza, el rostro y las orejas, hay gorros y vinchas que entran debajo del casco para bicicletas o que se pueden envolver alrededor del marco de



plástico. Para protegerse las manos del viento y el frío, puede usar un par de guantes. Hay guantes aislantes y a prueba del viento para ciclismo que se puede encontrar en la mayoría de tiendas de bicicletas locales, junto con otros equipos para climas fríos.

## ACCIDENTES

### **Cómo evitar un accidente**

Andar en bicicleta en una vía diseñada para vehículos motorizados puede ser intimidante. Si bien más ciudades están proporcionando la infraestructura adecuada para el ciclismo y el número de ciclistas está aumentando, los accidentes ocurren de todos modos. Los ciclistas pueden contribuir a evitar accidentes de la siguiente **manera**:

- No andando en bicicleta por la acera
- No andando en sentido contrario, en contra del tráfico
- No conduciendo de manera poco predecible, ni cambiando de carril de manera abrupta
- Ignorando las señales de alto y las señales de tránsito

### **En caso de accidente**

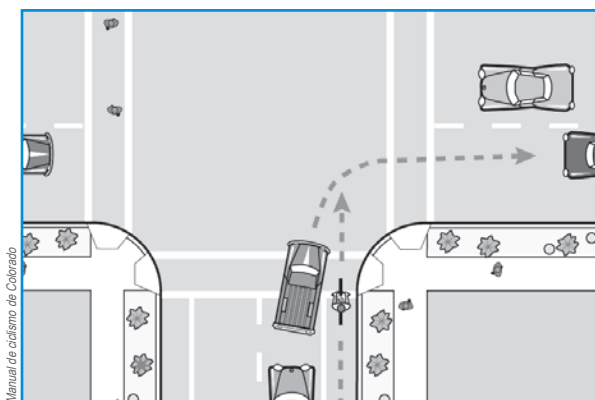
- (Si es posible) Llame al 911.
- Solicite a las partes involucradas que permanezcan en la escena (conductores de vehículos motorizados, ciclistas y testigos).
- Intercambie información con los involucrados (nombre, número, información del seguro y número de licencia de conducir).
- Informe al oficial sobre lo ocurrido.
- Después del accidente, comuníquese con su compañía de seguros, con las partes involucradas y con el departamento de policía para hacer la denuncia del incidente.
- Después del accidente, solicite a un mecánico de bicicletas que revise su bicicleta, incluso si no tiene daños visibles.

# LA SEGURIDAD Y LOS CONDUCTORES DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS

La seguridad de los ciclistas en la vía puede depender mucho de la conducta. Como conductor de un vehículo motorizado, estar atento a los peatones y ciclistas debe ser una parte normal de su rutina de manejo.

## Intersecciones

Al acercarse a una intersección, preste atención a los ciclistas que van a girar a la derecha o a la izquierda. Conduzca despacio y con precaución cuando pase por una intersección. Al girar a la derecha, tenga cuidado con los ciclistas que también giran a la derecha. Al girar a la izquierda,



*Tanto los conductores de vehículos motorizados como los ciclistas deben ser precavidos, en especial en las intersecciones*

tenga cuidado con los ciclistas que pasan por la intersección, como muestra la imagen a continuación.

## Pasar a un ciclista

- Deje un espacio de al menos unos tres pies entre su vehículo y la bicicleta.
- Tenga paciencia y espere hasta que

### Ley de Georgia 40-6-56:

«Cuando el conductor de un vehículo motorizado pase o se adelante a una bicicleta que circula en la misma dirección en la vía, debe mantener una distancia segura (de no menos de tres pies) entre su vehículo y la bicicleta...»

sea seguro pasar, como haría con cualquier otro vehículo de marcha lenta.

- No acelere ni encierre a un ciclista cuando va a girar a la derecha y el ciclista desea cruzar la intersección en línea recta.
- No pase a un ciclista que está girando mientras usted también gira en su vehículo.



Manual de ciclismo de Colorado

*La ley del estado de Georgia establece que el conductor de un vehículo motorizado debe guardar una distancia prudente, de por lo menos tres pies, entre su automóvil y la bicicleta*

### **Cómo pasar a ciclistas en una vía angosta**

Cuando pase a un grupo de ciclistas en una vía angosta, con curvas o empinada, tenga paciencia. Baje a la velocidad de los ciclistas y guarde una distancia prudente detrás del grupo, hasta que pueda ver a una distancia suficiente hacia adelante para poder pasarlos con seguridad. Al pasarlos, use todo el carril opuesto. Si hay espacios importantes entre cada ciclista, puede adelantarse de a pocos en vez de esperar a que haya espacio suficiente para pasar a todo el grupo de una vez.

### **Acercase a ciclistas en una vía angosta**

Cuando encuentre ciclistas viniendo en la dirección opuesta, disminuya la velocidad y manténgase en su carril. Resista la tentación de cambiarse a la derecha. Mantenga todas las ruedas en el asfalto.



# 4 TRASLADOS COTIDIANOS Y CICLISMO DIARIO

Trasladarse en bicicleta es una excelente manera de ir a estudiar o a trabajar. Puede ser una alternativa más rápida que caminar o tomar el autobús, puede mejorar su estado físico en general, y le ahorrará el dinero del mantenimiento de su vehículo y el costo del estacionamiento. La parte más difícil de hacer el cambio a los traslados en bicicleta podría ser empezar. Estas sugerencias y conceptos básicos pueden ayudarlo a empezar a trasladarse en bicicleta para ir a estudiar, trabajar y realizar otras actividades.

## ELEMENTOS Y ACCESORIOS BÁSICOS PARA LOS TRASLADOS COTIDIANOS

Al trasladarse en bicicleta, es fundamental que tenga los equipos y elementos de seguridad correctos, que se mencionan en el Capítulo 2. Otros accesorios útiles para los traslados cotidianos son los siguientes:

- Candado para bicicleta
- Cubierta para el asiento
- Parrilla trasera
- Alforjas o bolsas/mochilas para ciclismo
- Defensas para días de lluvia
- Equipo para andar con niños (consulte el Capítulo 2 para obtener sugerencias útiles relacionadas con el ciclismo con niños)
- Mudras de ropa

*Foto de la izquierda: BikeAthens*

## SUGERENCIAS RÁPIDAS: «JAMÁS PODRÍA TRASLADARME AL TRABAJO EN BICICLETA...»

### «No estoy en forma».

Comience con distancias cortas y aumentelas gradualmente. Será más fácil ir más lejos a medida que mejora su estado físico y su nivel de confianza.

### «Mi trabajo queda muy lejos».

Le sorprenderá la eficiencia y rapidez con la que puede recorrer varias millas. Si cubrir la distancia total al trabajo es demasiado, considere un «traslado combinado», en el que usará su bicicleta y un viaje en tren o en autobús, o viaje en bicicleta hasta un espacio en el que puede estacionar la bicicleta y compartir un viaje en automóvil.

### «El clima: hace mucho calor (o frío)».

Para andar en bicicleta con comodidad, debe vestir la ropa adecuada para las condiciones del tiempo y modificar su forma de conducir. Consulte el Capítulo 2 sobre los equipos adecuados para conducir en climas muy fríos o cálidos. Si tiene el equipo adecuado, el viento extremo o una tormenta eléctrica serían los únicos problemas climáticos que lo podrían detener. Una buena idea es llevar una muda de ropa a la escuela o al trabajo cuando se traslade.

### «No tengo una buena bicicleta o el equipo adecuado».

No necesita un equipo de ciclismo de última tecnología. Una bicicleta usada o económica en buen estado, que sea adecuada para usted, será la bicicleta perfecta para llevarlo donde necesite, en especial en viajes cortos dentro de la ciudad. (El casco es fundamental, igual que las luces frontales y traseras, para conducir en la vía, salvo en días muy soleados).

## EL CICLISMO Y EL TRANSPORTE PÚBLICO



1. Tire la manija para desplegar la parrilla.



2. Cargue la bicicleta colocando las ruedas en las ranuras.



Kyssi Haag

3. Asegure la bicicleta trabando la barra sobre el neumático.

### Uso de parrillas de carga frontal en los autobuses

La mayoría de los sistemas de transporte de Georgia son aptos para bicicletas. Una parrilla para bicicletas, con capacidad para 2 o 3 bicicletas, en el frente del autobús es la instalación más común. Antes de cargar su bicicleta en la parrilla frontal, es importante que se asegure de que el conductor del autobús sepa que usted quiere usar la parrilla. Las imágenes a la izquierda ilustran el modo apropiado de cargar su bicicleta en la parrilla frontal del autobús.

### Cómo llevar su bicicleta en el tren

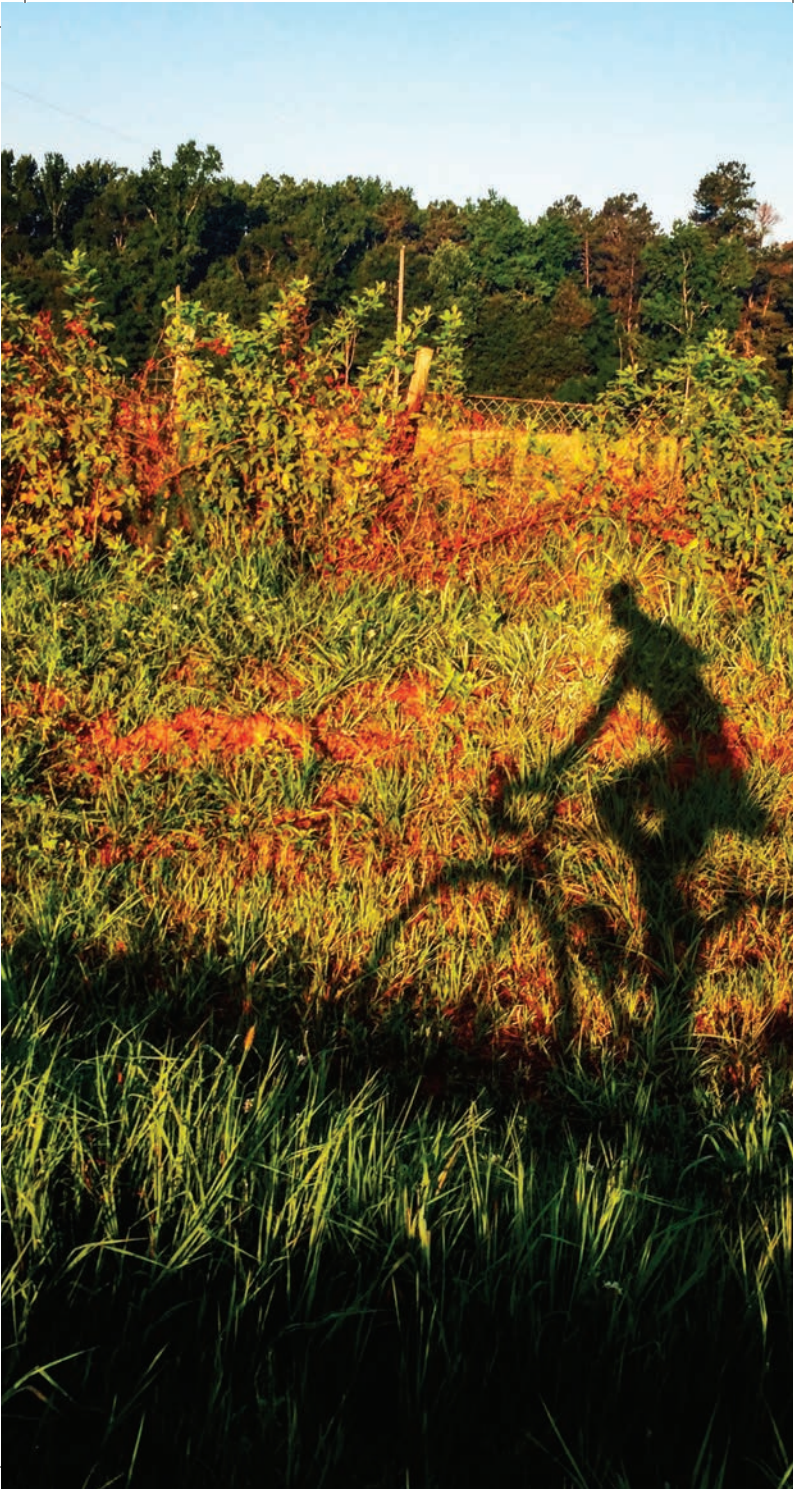
La mayoría de los trenes de transporte público aceptan bicicletas a bordo (el servicio metropolitano MARTA de Atlanta lo permite). Para acortar el traslado, puede conducir su bicicleta hasta la

estación de tren más cercana y subir su bicicleta al tren, como lo muestra la imagen a continuación.



Preston Tyner

MARTA permite las bicicletas en los vagones





# 5 PASEOS RECREATIVOS

## PASEOS RECREATIVOS PARA PRINCIPIANTES

La mayoría de los ciclistas principiantes prefiere los senderos compartidos fuera de la calzada (vías verdes) para separarse del tráfico. Las calles residenciales con poco tráfico también sirven para comenzar. La mayoría de las bicicletas son aptas para este tipo de uso; no tema usar la que ya tiene, pero si no tiene bicicleta, tal vez una híbrida podría ser adecuada para empezar. Consulte el Capítulo 1 sobre cómo elegir la mejor bicicleta para usted, y visite su tienda de bicicletas local.

## PASEOS RECREATIVOS EN LA VÍA

En todo Georgia se organizan paseos en la vía, que se realizan a velocidades y distancias de todo tipo. Para encontrar el club adecuado para usted, comience en su tienda de bicicletas local o hable con otros ciclistas de su comunidad. Al andar en grupo adquirirá mucha experiencia, pero también puede explorar rutas usted solo, o buscar un evento de ciclismo en la vía. Puede usar cualquier bicicleta en la vía, pero el uso de algo especializado para reducir el peso y la resistencia en la marcha sería más apto en este caso.

### SUGERENCIAS RÁPIDAS: PASEOS EN GRUPO

Al considerar un paseo con un grupo o club nuevo, pregunte cuál es el ritmo, cuánto recorrerán y si es el tipo de grupo que no dejará a nadie atrás.

*Foto de la izquierda: BikeAthens*

## TURISMO EN BICICLETA

De campamento, ¡pero en su bicicleta! Los portaequipajes usualmente incluyen parrillas para las alforjas (bolsas)

frontales y traseras. Generalmente, una bicicleta de turismo se ve como una bicicleta de carretera clásica, aunque también puede usar bicicletas híbridas, bicicletas de montaña, y otras, que le permitan unir parrillas a la estructura y la horquilla. Una

bicicleta de turismo también es muy buena para los traslados cotidianos. En las

áreas silvestres, la mayoría de los cicloturistas usan bolsas que se montan directamente en la estructura, el sillín, el manubrio y otras partes de la bicicleta, sin necesidad de colocar parrillas; las bicicletas de montaña son buenas para esto, gracias a sus neumáticos más anchos y con más tacos y a su geometría más resistente a los obstáculos. Se recomienda empacar casi lo mismo que llevaría en un viaje de mochilero.



*Puede llevar bolsas en la bicicleta para viajes más largos*

## CICLISMO EN GRAVA

Si le gusta explorar, pero los terrenos escarpados no son sus preferidos para el ciclismo de montaña, tal vez los recorridos en grava podrían ser los adecuados. Una bicicleta de grava tiene una configuración similar a la de las bicicletas de carretera, pero con neumáticos más aptos, con dibujo con más tacos y perfiles más anchos. Hay varios tipos de bicicletas aptos para andar en la grava, pero debe asegurarse de que los neumáticos no estén muy lisos o desinflados.

## CICLOCRÓS

Andar, bajarse, correr y sortear todos los obstáculos necesarios: las carreras de ciclocrós son una actividad de invierno muy popular, y aunque la mayoría de los corredores tiene bicicletas especiales y específicas para esta actividad, una variedad de tipos de estructura funcionaría bien con la elección de neumático adecuada. Las bicicletas para ciclocrós también son ideales para traslados cotidianos y además funcionan como bicicletas de grava, todo terreno y de montaña ligeras.

## CICLISMO DE MONTAÑA

Una bicicleta de montaña es una de las más versátiles que puede comprar, si no le importa andar lento en la vía. Los senderos en la ciudad, los parques para ciclismo y los senderos más largos de uso compartido en áreas naturales ofrecen una cantidad de opciones para ciclismo de montaña. Además los senderos de diferentes niveles de dificultad pueden ayudarlo a desarrollar habilidades y aptitud física. Intente con una bicicleta ancha, cuyos neumáticos más grandes sirven para terrenos difíciles, la arena y la nieve.

## BICICLETAS RECLINADAS Y EN TÁNDEM

Las **bicicletas reclinadas** tienen un asiento reclinable, están más cerca del suelo y tienen los pedales al frente del ciclista y no debajo de este. Se recomienda usar un banderín en la parte de atrás para mejorar la visibilidad.



*Bicicleta reclinable*

Las **bicicletas en tándem** están diseñadas para que las conduzcan dos o más personas. Estas bicicletas se ven con frecuencia en Georgia durante paseos recreativos y excursiones.



*Bicicleta en tándem*



# 6 CÓMO PARTICIPAR

## ENCUENTRE UNA COMUNIDAD APTA PARA EL CICLISMO CERCA DE SU CASA

Aunque puede andar en bicicleta en casi todo Georgia, algunas comunidades son más aptas para el ciclismo que otras y ofrecen más actividades e infraestructura para los ciclistas. Un recurso útil es Georgia Bikes! Esta organización ofrece información sobre las comunidades aptas para el ciclismo en Georgia, tal como lo designa la League of American Bicyclists. Acceda a este recurso y encuentre una comunidad apta para el ciclismo cerca de usted en [www.georgiabikes.org/resources/tourism/bicycle-friendly-communities-in-ga](http://www.georgiabikes.org/resources/tourism/bicycle-friendly-communities-in-ga)



Georgia Bikes!



League of American Bicyclists

## AYUDE A QUE SU COMUNIDAD SEA MÁS APTA PARA EL CICLISMO

Una vez más, su tienda de bicicletas local es un lugar excelente para empezar (consulte el Capítulo 1). El personal puede ayudarlo a participar en los grupos locales de ciclismo y en las organizaciones por los derechos de los ciclistas, para que su comunidad sea más apta para el ciclismo. La organización League of

Foto de la izquierda: Carol Myers

American Bicyclists también ofrece sugerencias y recursos de mucha utilidad que le ayudarán a ser un defensor del ciclismo en su comunidad:  
[www.bikeleague.org/bfa/toolkit](http://www.bikeleague.org/bfa/toolkit)

## ORGANIZACIONES Y OFICINAS EN TODO EL

### SUGERENCIAS RÁPIDAS: Haga su PARTE

- Únase a organizaciones y clubes locales de ciclismo, caminata o de calle completa.
- Organice viajes al trabajo o paseos de diversión por la ciudad o el campo.
- Diariamente, conduzca su bicicleta de forma segura y responsable.
- Asista a reuniones públicas y de la comunidad y abogue por más y mejores senderos, vías verdes, carriles para bicicletas, pistas de ciclismo y demás infraestructura para bicicletas.

## ESTADO

Obtenga más información acerca del ciclismo en Georgia.

- Departamento de Transporte de Georgia  
<http://www.dot.ga.gov/DS/Travel/BikePed>
- Georgia Bikes! <https://www.georgiabikes.org/>
- Georgia Commute Options  
<https://www.georgiacommuteoptions.org>
- Georgia Safe Routes To School Resource Center  
<http://www.saferoutesga.org/>
- Georgia Trails Alliance  
<https://georgiatrailsummit.com/about/>
- Georgia Tourism & Travel – "Explore Georgia"  
<http://www.exploregeorgia.org/>
- Georgia Interscholastic Cycling League  
<http://www.georgiamtb.org/>

## ORGANIZACIONES LOCALES DE CICLISMO EN GEORGIA

Consulte una de estas organizaciones por los derechos de los ciclistas cerca de usted.

- Atlanta Bicycle Coalition (ABC)
- Bicycle Columbus
- Bicycling Club of Milledgeville
- Bike Alpharetta
- Bike Cobb
- Bike Macon
- Bike Roswell
- Bike Walk Dunwoody
- Bike Walk Northwest Georgia
- BikeAthens
- Complete Streets Athens
- Savannah Bicycle Campaign
- Suwanee Bicycle Association
- Trails for Recreation and Economic Development (TRED) of Rome/Floyd County
- Wheel Movement (Augusta)

**Conduzca con confianza.**

**Sea predecible.**

**Manténgase visible.**

**Conduzca de forma segura**  
**en *Georgia***

