

CONDADO DE WINDSOR + ESSEX

manual

PARA CICLISTAS

ETodo lo que debe saber sobre
andar en bicicleta en el condado de
Windsor + Essex en un solo libro.



¡Cualquiera puede andar en bicicleta!

Únase a sus amigos, vecinos y compañeros de trabajo que andan en bicicleta porque es conveniente, saludable, de bajo costo y divertido.

Este manual le dará información sobre su bicicleta, nuestras leyes de tránsito y hábitos seguros para el ciclista. ¡Siempre recuerde usar su mejor criterio, tómese su tiempo y diviértase al andar en bicicleta en el condado de Windsor + Essex!

Índice

Razones para andar en bicicleta	3
La bicicleta	4 - 5
Listo para andar en bicicleta	6 - 7
Reglas al circular	8 - 9
Seguridad del ciclista	10 - 11
Compartiendo el camino	12
Circulando en la ciudad y más lejos	13 - 14

Razones para andar en bicicleta

Es saludable

Andar en bicicleta regularmente lo mantendrá en forma, mejorará su salud mental y hará que se sienta con más energía.

Es conveniente

A veces es más rápido andar en bicicleta que usar el transporte público o estar sentado en el tráfico, especialmente en la ciudad, y solo tiene que subirse e ir adonde usted quiera.

Es ecológico

Andar en bicicleta en vez de subirse a un automóvil o autobús ayuda a que el aire se mantenga más limpio y que las calles estén menos llenas.

Es asequible

Tener una bicicleta le cuesta una fracción de lo que costaría en un automóvil o en el transporte público. ¡Y una vez que tiene su bicicleta, no cuesta nada andar en ella!

Es divertido

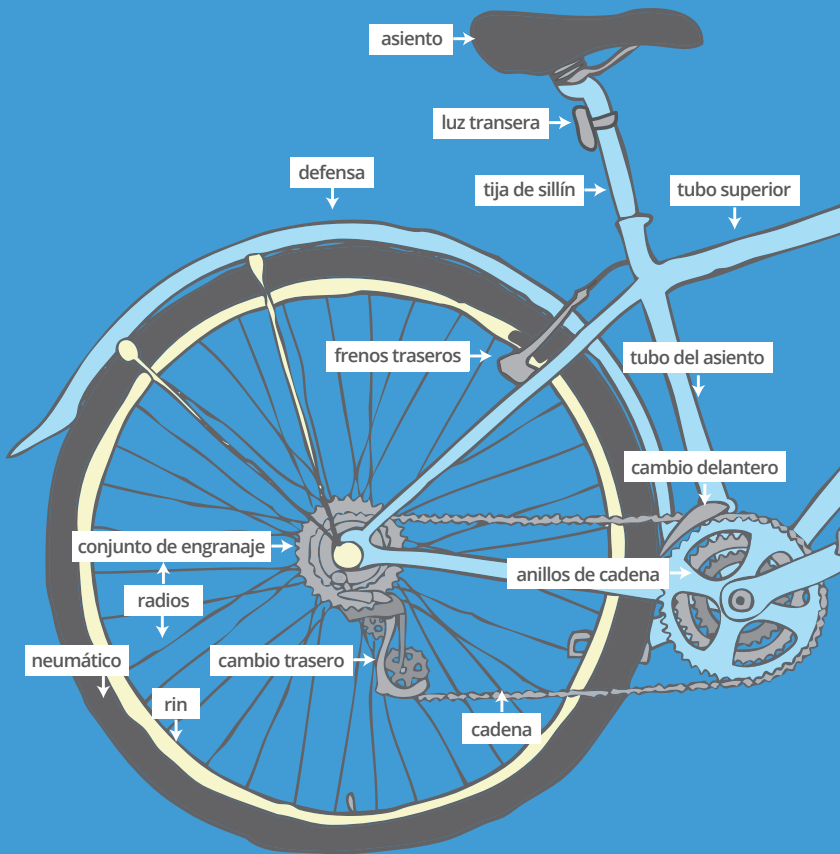
Explorar vecindarios y parques con familiares y amigos es una de muchas formas de divertirse andando en bicicleta.

Es una forma segura de explorar el condado de Windsor + Essex

Gracias a una red en aumento de carriles y caminos para bicicletas, así como leyes de tránsito que protegen a los ciclistas, andar en bicicleta es cada vez más seguro y placentero.



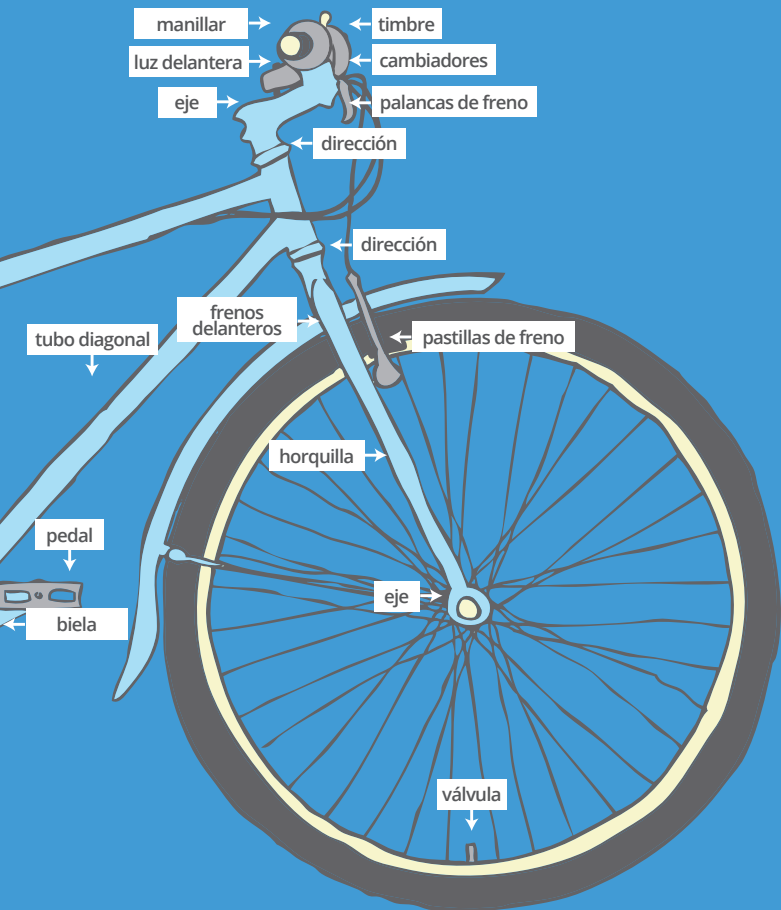
La bicicleta





Usted puede aprender a reparar su propia bicicleta en el Centro de bicicletas de Windsor Essex ubicado en 101 University Avenue West.

Visite www.bikewindsorsex.com para consultar una lista de las clases y los talleres disponibles (el sitio está en inglés).



Listo para andar en bicicleta

¿Su bicicleta es del tamaño correcto para usted?

Asegúrese de que pueda pararse por encima de la barra fija de su bicicleta. Al sentarse debe alcanzar los manubrios cómodamente y su pierna debe estar un poco doblada al tocar el pedal en su punto más bajo.

Circule tranquilo con esta sencilla lista de verificación:

Revise el aire

- tires h Los neumáticos tienen suficiente
- aire Las ruedas giran libremente y no tiemblan

Revise los frenos y manubrios

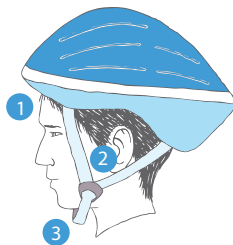
- Los frenos funcionan
- Los manubrios están estables

Revise la cadena y cigüeñal




- la cadena está tensa y lubricada
- los pedales giran libremente
- el brazo del cigüeñal no tiembla

Un casco es una buena opción; asegúrese de que le quede bien

Usar un casco debidamente puede ayudar a proteger su cabeza en una caída. En Ontario, según la ley, los ciclistas menores de 18 años de edad tienen que usar un casco.



Siga la regla 2-V-1

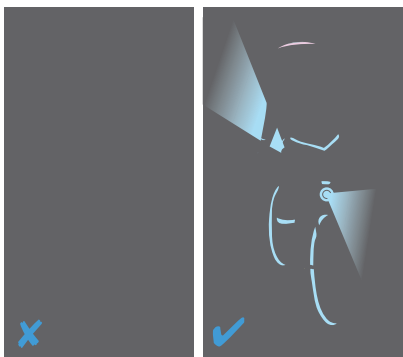
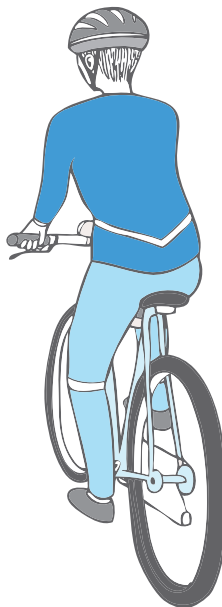
-  2 dedos entre la ceja y el casco.
-  Las correas deben formar una "V" alrededor de las orejas.
-  Debe poder colocar 1 dedo entre la correa y la barbilla.

Cuide a los niños pequeños

Por ley, los niños pequeños tienen que ir sentados en un asiento de bicicleta aprobado para niños o remolque para bicicletas. En Ontario, es ilegal que dos personas anden al mismo tiempo en una bicicleta diseñada para una sola persona.

Haga que lo vean y oigan, esté a salvo

Según la ley de Ontario, una bicicleta debe estar equipada con una luz frontal blanca y una luz trasera roja o reflector rojo durante la noche, así como con un timbre o bocina en todo momento.



Durante la noche puede ser imposible ver a un ciclista. Las luces, los reflectores y la ropa de colores brillantes ayuda a que los conductores puedan verlo.

Toque su timbre

Si usa un timbre los demás sabrán que usted se está aproximando. Tóquelo cuando pase cerca de autos estacionados, detenidos o que estén dando la vuelta para que avise al conductor de su presencia. Mientras más personas lo vean y escuchen, estará más seguro.



Tome un curso de ciclismo seguro: Las lecciones de Learn to Ride (Aprenda a andar en bicicleta) y Riding with Confidence (Andar en bicicleta con confianza) para ciclistas jóvenes y adultos fomentará sus aptitudes, hará que se sienta seguro y que disfrute del ciclismo. Visite www.bikewindsorsex.com para consultar cuándo se ofrecen los cursos.

Reglas al circular

Ley del Tránsito Vial

La ley del Tránsito Vial de Ontario (HTA, por sus siglas en inglés) señala la forma en que deben comportarse las personas que circulan en las calles, incluidos los ciclistas. Usted tiene que cumplir con todas las leyes de tránsito establecidas en la HTA, al igual que algunas leyes que se enfocan en las bicicletas.

Qué dice la ley sobre los ciclistas

Andar en bicicleta No necesita una licencia o permiso para estudiante a fin de andar en bicicleta en el condado de Windsor + Essex. ¡Cualquiera puede hacerlo! Por ley, los ciclistas tienen que cumplir con las reglas de tránsito, obedecer las señales y hacer señales con las manos. Si un ciclista desobedece una ley de tránsito puede ser detenido y multado por un policía.

Cómo circular en las calles

Como regla general, los vehículos que se mueven más lentos, como las bicicletas, circulan en el carril más cercano a la banqueta. Al mantener 1 metro de distancia entre usted y la banqueta o los autos estacionados asegura que otras personas que circulan en las calles puedan verlo y que tenga espacio para maniobrar si un auto pasa demasiado cerca de usted.

Si los carriles son estrechos usted tiene derecho a ocupar el carril completo. En Ontario, los conductores deben dejar 1 metro de distancia al rebasar a un ciclista. De lo contrario, serán multados y recibirán puntos de demérito. ¡Circule con confianza!



Ejemplos de infracciones con multa conforme a la HTA*

dos personas andando en una bicicleta para solo una persona	\$110
desobedecer la señal de alto o no detenerse	\$110
señal errónea con el brazo (o no señal) para indicar que dará la vuelta o se detendrá	\$110
luces erróneas en la bicicleta	\$110
no detenerse en un semáforo en rojo	\$325
manejar una bicicleta o un vehículo con negligencia	\$490

infracciones, multas y puntos de demérito para conductores* según la HTA

distancia insuficiente al rebasar (los conductores deben dejar 1 metro de distancia)	\$110 + 2 puntos
abrir la puerta de un vehículo mientras otro vehículo circula cerca de este	\$365 + 3 puntos
conducir estando distraído	\$490 + 3 puntos

***El monto de estas multas incluye multas provinciales fijas y todas las cuotas adicionales.**

Las aceras son para caminar

Los ciclistas casi nunca deben compartir la acera con los peatones, con excepción de los niños (por lo general, menores de 11 años) que podrían no tener las aptitudes requeridas para andar en bicicleta con el tránsito vehicular.

Casi siempre es más seguro que un ciclista circule en la calle que en la acera.

Para mantenerse a salvo en las calles siempre deje pasar a los peatones primero cuando cruzan su camino y baje de su bicicleta en los pasos de peatones.

Las aceras son para caminar

Los ciclistas no reciben puntos de demérito en sus licencias para conducir por multas recibidas mientras andan en bicicleta.



Encuentre recursos legales: Visite www.bikewindsorsex.com (el sitio está en inglés) en donde Bike Windsor Essex le ofrece más información sobre bicicletas, la ley y sus derechos y responsabilidades como ciclista.

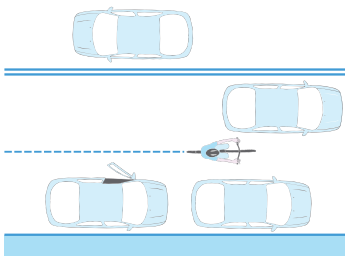
Seguridad del ciclista

Preste atención

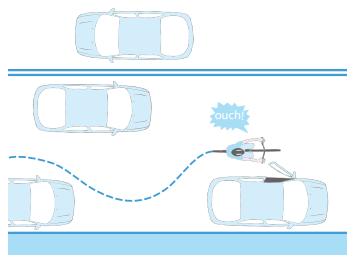
Preste atención al tráfico ya que los conductores y peatones podrían no verlo. Esté alerta a peligros como baches, automóviles que cambian de carril o puertas de automóviles que se abren cuando usted pase. No use audífonos al andar en bicicleta. Respete a otras personas que circulan en la calle.

Tenga cuidado con los peatones

Los peatones son los usuarios más vulnerables en las calles. Deténgase en los pasos peatonales y siempre sea respetuoso.



mantenga una buena distancia de los autos estacionados



resista la tentación de manejar entre los autos

Circule de forma predecible y en línea recta

Si anda en su bicicleta con confianza y en forma predecible en línea recta, las demás personas que circulen en la calle podrán identificar su comportamiento y darle su espacio. No cambie de dirección constantemente en el tráfico o en las zonas de construcción.

-usted tiene el derecho de ocupar todo el espacio que necesite.

Mantenga un metro de distancia de los autos estacionados para evitar chocar con la puerta de un automóvil si alguien la abre sin mirar primero. Siempre mire sobre su hombro izquierdo antes de cambiar de carril.

Señale cuando vaya a dar vuelta

Señale que va a dar vuelta usando sus manos antes de llegar a una intersección. Disminuya la velocidad en las vueltas, en especial cuando el pavimento esté mojado.



girar a la izquierda



parar

Circule junto a un amigo

Puede circular al lado de otro ciclista y ocupar todo el carril. Si un vehículo que circula más rápido quiere pasar por la izquierda, su amigo y usted deben formar una fila.



o



girar a la derecha

girar a la derecha

Cómo manejar las intersecciones

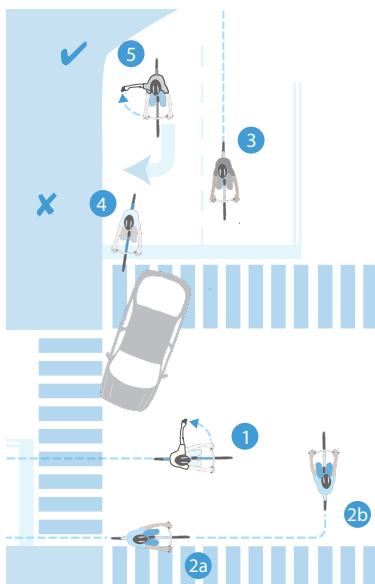
1 Puede dar vuelta a la izquierda con el tráfico circulando en el carril más hacia la izquierda o carril para dar vuelta si se siente a gusto.

2a Puede dar vuelta a la izquierda circulando a lo largo del paso peatonal y luego dar una vuelta a la izquierda en dos partes.

3 Solo ingrese al carril para dar vuelta a la derecha si va a dar vuelta a la derecha. No ingrese si va a seguir recto para cruzar la intersección.

4 No rebase por la derecha a conductores que darán vuelta a la derecha si usted va en línea recta a menos que esté en un carril para bicicletas y el conductor le haya dado el paso.

5 Si va a dar vuelta a la derecha espere su turno detrás de un automóvil que va a dar vuelta a la derecha.



Compartiendo el camino

Cómo lidiar con vehículos grandes

Sea precavido al andar en bicicleta cerca de camiones, autobuses y otros vehículos grandes, y no los rebase en una intersección a menos que esté totalmente seguro que irán derecho. Solo rebase por la izquierda si van a dar vuelta a la derecha, y nunca por la derecha. Los vehículos grandes pueden dar vueltas cerradas.

Cómo lidiar con motonetas eléctricas

Las motonetas eléctricas tienen prohibido usar los carriles protegidos para bicicletas o los caminos para usos múltiples. Pueden usar los carriles que están pintados para su uso por bicicletas.

Cómo lidiar con choques

Si se ve involucrado en un choque tiene derecho a recibir una compensación monetaria para reparar su bicicleta o pagar facturas médicas, aunque usted haya ocasionado el choque. Asegúrese de que alguien llame a la policía, intercambie información de contacto con el conductor y escriba el número de la placa y datos del seguro. Llame al 911 o a su estación de policía local si no se trata de una emergencia.

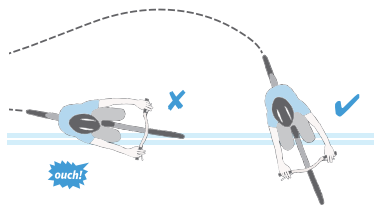
Cómo lidiar con autobuses escolares

Los ciclistas deben detenerse a una distancia razonable de la puerta cuando haya pasajeros subiendo y bajando de autobuses escolares y permitir que estos crucen la calle antes de avanzar en su bicicleta.

Cómo lidiar con peligros

Esté alerta a peligros en el camino o el carril para bicicletas como baches, grava, vidrios rotos u otros desechos.

Tenga extremo cuidado al cruzar vías del tren ya que se ponen resbalosas cuando están mojadas. Siempre cruce las vías con la rueda de la bicicleta en ángulo recto respecto a las vías.



ángulo muy profundo

cerca del perpendicular

circulando en la ciudad y más lejos

Cómo andar en bicicleta por su ciudad

En la mayoría de los hogares del condado de Windsor + Essex hay bicicletas.

Desde que comienza la primavera hasta el final del otoño la gente usa su bicicleta para ir de compras, reunirse con amigos o ir a la escuela o el trabajo. ¡Pruebe ir en bicicleta la próxima vez que vaya de compras a la tienda de la esquina, o cuando vaya al gimnasio o a cenar!

Ande en bicicleta con un ciclista experimentado

Si es principiante, acompañese de un ciclista más experimentado para aprender cómo circular en forma segura en el tráfico y para descubrir las mejores rutas en su vecindario.

Use su bicicleta para ir a trabajar

Cada vez más personas están eligiendo ir al trabajo o la escuela en bicicleta.

Su bicicleta es un medio de transporte inteligente, asequible y conveniente.

Elija la mejor ruta

Un mapa que indique rutas para ciclistas le ayudará a elegir una ruta segura para usar carriles para bicicletas, veredas a través de parques, caminos por la ribera o calles laterales sin camiones. Circule por una ruta nueva un domingo para ver cómo se siente andando en bicicleta sin el tráfico pesado de lunes a viernes.

Use carriles y caminos para bicicleta

Andar en bicicleta en carriles para bicicleta designados o para usos múltiples es seguro, menos estresante y más placentero. Bike Windsor Essex le ofrece todos los mapas que indican rutas para ciclistas en un solo lugar para que conozca las mejores rutas en el condado de Windsor + Essex.



Mapas del condado de Windsor + Essex

Visite www.bikewindsorsex.com y busque una mapa para ciclistas en su área (el sitio está en inglés).

Esté preparado para las inclemencias del clima

Use cualquier tipo de ropa con la que se sienta cómodo. En el clima frío es mejor optar por capas de ropa ligera que se pueden poner o quitar según lo necesite. Las chaquetas y los pantalones impermeables lo mantendrán seco cuando llueva. Aplíquese bloqueador solar en el verano y lleve una botella con agua para estar hidratado durante los viajes largos. Los guardabarros lo mantendrán seco cuando vaya salpicando lluvia o nieve.

Use el transporte público con su bicicleta

Lleve su bicicleta en el autobús. Muchos autobuses de la ciudad cuentan con portabicicletas al frente del autobús que puede usar en cualquier momento.

Ponga candado a su bicicleta

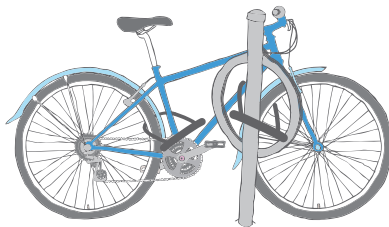
Siempre ponga un candado en el marco y en ambas ruedas de su bicicleta para evitar que se la roben. Es mejor usar un candado en forma de U fijado a un poste designado por la ciudad con una anilla; de lo contrario, use un poste común. Use un segundo candado para máxima seguridad.



mantente cómodo y seco con la ropa y los guardabarros adecuados

¡Luche contra el robo de bicicletas!

Los residentes de Windsor pueden registrar sus bicicletas en línea con el departamento de policía de Windsor. Solo tiene que proporcionar el número de serie de su bicicleta que por lo general se encuentra en la parte inferior de su bicicleta.



bloquear la rueda delantera y el marco en el poste, no en el anillo

Andar en bicicleta lo mantendrá sano y feliz.

¡Explore el condado de Windsor + Essex junto con miles de sus vecinos y amigos y disfrute el ciclismo durante toda su vida!

Este manual estará disponible en más idiomas en 2018.



Sobre Bike Windsor Essex

Bike Windsor Essex es un grupo para la educación y defensa de todos los ciclistas del condado de Windsor + Essex con el fin de ayudar a hacer que nuestra región sea más segura y más accesible para los ciclistas. Abogamos por que las calles sean más seguras para todas las personas vulnerables que circulan por las calles, fomentamos la legitimidad del ciclismo y la accesibilidad para todos los que elijan andar en bicicleta.

Infórmese más, contáctenos o únase a nosotros en www.bikewindsor.essex.com



Agradecemos a la fundación Ontario Trillium Foundation por aportar los fondos para la reproducción de este manual.

El Manual para ciclistas del condado de Windsor + Essex se basa en el Manual de ciclistas de Toronto publicado en 2010 y 2016 (segunda edición) en colaboración con Cycle Toronto y CultureLink. Las imágenes y el contenido fueron proporcionados por Cycle Toronto y son de su propiedad, y no se deben reproducir para ningún otro propósito.

Texto: Steve Brearton, Jared Kolb, Kristin Schwartz, Thevishka Kanishkan

Ilustraciones: Jay Dart, Stephanie Leeson, Thevishka Kanishkan

Diseño: Simon Farla, Thevishka Kanishkan

Texto revisado para el condado de Windsor + Essex 2016: Jennifer Escott, Lori Newton