

# Lista de revisión para ciclistas

¿Presenta su comunidad las condiciones viables y necesarias para que las personas monten en bicicleta?

## ¡Montar en bicicleta es divertido!

Montar en bicicleta es una buena forma para movilizarse y realizar su actividad física diaria necesaria. También es una actividad que protege el medio ambiente y les puede ahorrar dinero a las personas. No es de extrañar que en muchos países se anime a las personas a que monten bicicleta con más frecuencia.

## ¿Le es posible desplazarse al lugar que desea ir en bicicleta?

Algunas comunidades están más adecuadas para montar en bicicleta que otras. ¿Cómo calificaría su comunidad? Lea las preguntas de esta lista de revisión y luego salga a dar un paseo por su comunidad; tal vez a las tiendas locales, a visitar un amigo o vaya a su trabajo. Intente llegar al lugar que desea en bicicleta, así sea que sólo desea dar un paseo por la comunidad para hacer algo de ejercicio.

Al terminar su paseo responda cada pregunta y, basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Usted también puede anotar cualquier problema que encontró marcando la(s) casilla(s) apropiadas. Asegúrese de tomar cuidadosa nota de cualquier lugar específico que usted considere necesita mejoras.

Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia en general montando bicicleta. Luego pase a las páginas que muestran como puede comenzar a mejorar aquellas áreas que marcó con los puntajes más bajos.

Antes de comenzar su paseo, verifique que su bicicleta esté en buenas condiciones, use su casco y asegúrese de que pueda montar en la ruta o camino que ha escogido. ¡Diviértase montando bicicleta!

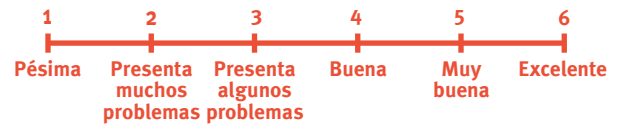


Salga a pasear en bicicleta y utilice esta lista para saber qué tan preparada está su comunidad para montar en bicicleta.

# ¿Presenta su comunidad las condiciones viables y necesarias para que las personas monten en bicicleta?

Ubicación de la ruta que utilizó para montar bicicleta (sea específico)

Escala de calificación:



## 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

a) ¿En la calle, compartiendo la vía con otros vehículos?

- Sí  Se presentaron algunos problemas (por favor anote la ubicación):
- No había espacio para que las personas en bicicleta circularan
  - La vía para bicicletas o la orilla de la calle se terminó de repente
  - Tráfico pesado o que circula muy rápido
  - Muchos furgones o buses
  - No había espacio para que los ciclistas circularan en los puentes o en los túneles
  - Las calles no estaban bien alumbradas
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

- Sí  Se presentaron algunos problemas:
- La ruta terminó de repente
  - La ruta no me llevó a donde yo quería ir
  - La ruta tenía intersecciones que son difíciles de cruzar
  - La ruta estaba muy transitada
  - La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas muy peligrosas
  - La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes
  - La ruta no estaba alumbrada adecuadamente.
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a ser un 'lugar para montar bicicleta de manera segura'.

1 2 3 4 5 6

## 2. ¿En qué condición se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

- Buena  Presentaba algunos problemas. El camino o ruta presentaba:
- Baches
  - Rajaduras o el pavimento estaba quebrado
  - Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)
  - Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas
  - Superficie irregular o huecos
  - Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)
  - Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas
  - Secciones corrugadas a la orilla de la vía
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general de la superficie.

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Buenas  Presentaban algunos problemas:
- Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar
  - No podía ver el tráfico que cruzaba
  - La señal no me dió suficiente tiempo para cruzar la calle
  - La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas
  - No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a las condiciones de las intersecciones.

1 2 3 4 5 6

Continúe la lista de revisión en la siguiente página...

#### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Se presentaron algunos problemas. Los conductores:
- Conducían muy rápido
  - Adelantaban muy cerca de mí
  - No hacían ninguna señal antes de voltear
  - Me acosaban
  - Me cortaban el paso
  - Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general para el comportamiento de los conductores.

1 2 3 4 5 6

#### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

- Sí  Tuve algunos problemas
- No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta
  - No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino
  - No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren
  - Me encontré con perros agresivos
  - Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara
  - La ruta tenía muchas cuestas
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general respecto a la facilidad de montar en bicicleta en la comunidad.

1 2 3 4 5 6

#### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Su comportamiento es importante para que las rutas para montar bicicleta en su comunidad sean más viables. Marque todas las frases que aplican:

- Utilicé un casco para montar bicicleta
- Obedecí las señales de tráfico y la señalización
- Manejé en línea recta (no en zigzag)
- Hice mis señales al momento de voltear
- Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)
- Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche
- Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes
- Fuí amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

#### 7. Cuéntenos un poco sobre usted.

Durante los meses de buen tiempo climático, ¿cuántos días al mes monta bicicleta?

- Nunca
- Ocasionalmente (uno o dos días)
- Frecuentemente (entre 5 y 10 días)
- La mayoría de los días (más de 15 días)
- Todos los días

¿Cuál de estas frases lo describe mejor?

- Una persona que tiene experiencia montando en bicicleta y se siente cómoda montando bajo cualquier circunstancia de tráfico
- Una persona con algo de experiencia, que no se siente realmente cómoda montando en bicicleta bajo la mayoría de circunstancias de tráfico
- Una persona sin experiencia, que prefiere utilizar las rutas para bicicletas

#### ¿Cuál es la calificación de su comunidad?

Sume sus puntajes y decida.

Sume los puntajes de las preguntas 1 a la 5 para saber la calificación de su comunidad (las preguntas 6 y 7 no cuentan para la calificación).

- |         |                      |  |
|---------|----------------------|--|
| 1. ____ | <b>Entre 26 y 30</b> | ¡Felicitaciones! Usted vive en una comunidad que está adecuada para que las personas monten en bicicleta.                                    |
| 2. ____ | <b>Entre 21 y 25</b> | Su comunidad está preparada para que las personas monten en bicicleta, pero se puede mejorar.  |
| 3. ____ | <b>Entre 16 y 20</b> | Las condiciones para montar bicicleta son buenas, pero no son las ideales. Se puede mejorar mucho.   |
| 4. ____ | <b>Entre 11 y 15</b> | Las condiciones son muy malas, y usted merece algo mucho mejor. Llame inmediatamente a la oficina del alcalde y al periódico local.          |
| 5. ____ | <b>Entre 5 y 10</b>  | ¡Oh, no! Debe pensar en utilizar una armadura y colocarse luces de Navidad para que lo vean antes de salir nuevamente a montar en bicicleta. |

Total \_\_\_\_

#### ¿Encontró algo que debe cambiar?

En la siguiente página, usted encontrará sugerencias para hacer que su comunidad esté más adecuada para montar en bicicleta basándose en los problemas que identificó. Lea las soluciones a corto y largo plazo, y adquiera el compromiso de que por lo menos una de ellas se cumpla. Si usted no lo hace, entonces ¿quién?

¿Cómo se sintió físicamente mientras montaba en bicicleta? ¿Podía andar tan rápido o tan lejos como quería? ¿Le faltó aire, se sintió cansado o le dolían los músculos? La siguiente página tiene algunos consejos para disfrutar más de su paseo en bicicleta.

Bien sea para transportarse o por diversión, montar en bicicleta es una buena manera de incluir 30 minutos de actividad física diaria. Montar bicicleta, así como cualquier otra actividad, debe disfrutarse. Mientras más se disfruta, más posibilidades de que lo haga con más frecuencia. Escoja rutas que se adapten a su estado físico y a sus habilidades. Si una ruta es muy larga o tiene muchas cuestas, busque una alternativa. Comience lentamente y vaya aumentando la intensidad de acuerdo a su capacidad.

# Ahora que conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

### Lo que puede hacer de inmediato

### Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

#### 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

##### a) ¿En la calle?

No había espacio para que las personas en bicicleta circularan (no había una ruta u orilla para bicicletas, la vía era muy angosta)

La vía para bicicletas u orilla de la calle se terminó de repente

Tráfico pesado o que circula muy rápido

Muchos furgones o buses

No había espacio para que las bicicletas circularan en los puentes o en los túneles

Las calles no estaban bien alumbradas

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte bicicleta

- Participe en reuniones locales de planeación
- Anime a su comunidad a adoptar un plan para mejorar las condiciones de las vías; puede incluir una red de vías para bicicletas en las calles principales
- Solicite al departamento de obras públicas que considere colocar avisos para compartir la vía (*Share the Road*) en sitios específicos
- Solicite al departamento de transporte de su estado que incluya bordes pavimentados en todas sus carreteras rurales
- Establezca o participe en un grupo local de apoyo de personas que montan bicicleta

##### b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

La ruta terminó de repente

La ruta no me llevó a donde yo quería ir

La ruta tenía intersecciones que eran difíciles de cruzar

La ruta estaba muy transitada

La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas abajo muy peligrosas

La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes

La ruta no estaba alumbrada adecuadamente

- Disminuya la velocidad y sea cuidadoso cuando vaya por la ruta
- Busque una ruta que haga parte de la calle
- Utilice la ruta en horas que no esté muy transitada
- Informe a la agencia o al administrador de las vías sobre problemas específicos

- Solicite al administrador de las vías o a la agencia que las administra que mejore las señales de dirección y advertencia
- Solicite a la agencia local de transporte que mejore los cruces de las rutas o vías
- Solicite más rutas y vías para bicicletas en su comunidad
- Establezca o participe en un grupo de apoyo de vías para bicicletas (*Friends of the Trail*)



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 2. ¿En qué condiciones se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

Baches

Rajaduras o pavimento quebrado

Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)

Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas

Superficie irregular o huecos

Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)

Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas

Secciones corrugadas a la orilla de la vía

- Reporte inmediatamente los problemas al departamento de obras públicas o la agencia correspondiente
- Mantenga la vista en la ruta
- Tome otra ruta hasta que hayan solucionado el problema y verifique que éste haya sido solucionado
- Organice en su comunidad esfuerzos para limpiar la ruta y las vías

- Trabaje con su departamento de obras públicas y parques para desarrollar una tarjeta por medio de la cual se puede reportar baches o sitios de riesgo o para crear un enlace en el Internet para advertir sobre riesgos potenciales
- Solicite a su departamento de obras públicas que reemplace gradualmente todas las rejas de drenaje peligrosas con otras que sean diseñadas para bicicletas, y también que mejore los cruces del ferrocarril, de manera que se pueda cruzar en bicicleta en un ángulo de 90 grados
- Solicite al departamento de transporte de su estado que adopte una política para que las tiras de seguridad de las carreteras no dañen las bicicletas

### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar

No podía ver el tráfico que cruzaba

La señal no me daba suficiente tiempo para cruzar la calle

La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas

No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Solicite al departamento de obras públicas que revise el temporizador de esa señal de tráfico en particular
- Solicite al departamento de obras públicas que instale detectores para detectar a las bicicletas que se aproximan
- Sugiera mejorar la visibilidad tomando precauciones como: corte de la vegetación, construcción de un paso en el camino y mover los carros estacionados que obstruyen la visibilidad
- Organice en su comunidad cursos de entrenamiento, mientras las personas montan en bicicleta, sobre la seguridad en las intersecciones



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

Los conductores:

Conducían muy rápido

Adelantaban muy cerca de mi

No hacían ninguna señal para voltear

Me acosaban

Me cortaban el paso

Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE

- Reporte a la policía a los conductores peligrosos
- Sea un ejemplo montando bicicleta de manera responsable, obedezca las señales de tráfico y evite discusiones con los conductores
- Siempre espere lo inesperado
- Trabaje con su comunidad para crear conciencia acerca de la importancia de compartir la vía

- Solicite a la policía que haga cumplir los límites de velocidad y controle la seguridad al manejar
- Anime al departamento de vehículos a incluir mensajes de 'Comparta la Vía' en las pruebas de manejo y en la correspondencia con conductores
- Solicite pautas para disminuir el tráfico a los encargados de la planeación de la ciudad y a los ingenieros de tráfico
- Anime a su comunidad a utilizar cámaras para atrapar a los conductores que exceden la velocidad o no se detienen en un semáforo en rojo

### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta

No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino

No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren

Me encontré con perros agresivos

Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara

La ruta tenía muchas cuestas

- Planee su ruta con anterioridad
- Busque un lugar cercano donde pueda dejar su bicicleta con seguro, nunca la deje sin asegurar
- Reporte animales peligrosos al departamento de control de animales
- Aprenda a utilizar todos los cambios de velocidad de su bicicleta

- Solicite a su comunidad que publique un mapa local de rutas para montar bicicleta
- Solicite al departamento de obras públicas que instale barras para aparcar bicicletas en lugares clave. Trabaje con ellos para identificar los sitios
- Solicite a su agencia de tránsito local que instale barras para colocar las bicicletas en todos los buses
- Planee su red de vías local para minimizar el impacto de las cuestas empinadas
- Establezca o participe en un grupo de personas que utilizan bicicleta en su lugar de trabajo



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Utilicé un casco para montar bicicleta

Obedecí las señales de tráfico y la señalización

Manejé en línea recta (no en zigzag)

Hice mis señales al momento de voltear

Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)

Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche

Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes

Fui amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

- Vaya a la tienda de bicicletas local y compre un casco; también luces y reflectores, si planea montar bicicleta en la noche
- Sea un buen ejemplo y siga siempre las reglas de la calle
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Pida a la policía que haga cumplir las leyes de seguridad de bicicletas
- Anime a su colegio o a las agencias juveniles para enseñar las reglas de seguridad al montar bicicleta
- Comience o participe en un club local para personas que montan bicicleta
- Conviértase en un instructor de medidas de seguridad al montar bicicleta



# Recursos Útiles

## INFORMACIÓN PARA CICLISTAS

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de información para peatones y ciclistas, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) or [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro nacional para la seguridad en las rutas escolares, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## DISEÑO DE CALLES E INSTALACIONES PARA BICICLETAS

### **American Association of State Highway and Transportation Officials (AASHTO)**

(Asociación americana de oficiales del transporte y las carreteras estatales)  
Washington, DC  
[www.aashto.org](http://www.aashto.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Institute of Transportation Engineers (ITE)**

(Instituto de ingenieros de transporte)  
Washington, DC  
[www.ite.org](http://www.ite.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Association of Pedestrian and Bicycle Professionals (APBP)**

(Asociación de profesionales para asuntos de peatones y ciclistas)  
Cedarburg, WI  
[www.apbp.org](http://www.apbp.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración federal de carreteras, programa para ciclistas y peatones, oficina de ambiente natural y humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Lands Highway Program: *Guide to Promoting Bicycling on Federal Lands***

(Programa de carreteras en terrenos federales: *guía para promover el uso de bicicletas en los terrenos federales*)  
[www.cflhd.gov/techDevelopment/completed\\_projects/bikes/index.cfm](http://www.cflhd.gov/techDevelopment/completed_projects/bikes/index.cfm)

## EDUCACIÓN Y SEGURIDAD

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Bicycle Safety Program, Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras, programa de seguridad para ciclistas, oficina de programas de seguridad)  
Washington, DC  
[www.nhtsa.gov/bicycles](http://www.nhtsa.gov/bicycles)

### **SafeKids Worldwide**

(Niños seguros a nivel mundial)  
Washington, DC  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Pedestrian and Bicycle Safety Team, Office of Safety  
(Administración federal de carreteras, grupo de seguridad para peatones y bicicletas, oficina de seguridad)  
Washington, DC  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/)



# Recursos Útiles

## RECURSOS ESTATALES

### State Pedestrian and Bicycle Coordinators

(Coordinadores estatales para peatones y bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)  
(Disponible en inglés únicamente)

## VÍAS Y RUTAS

### Rails to Trails Conservancy

(Conservación de las carrileras y rutas)  
Washington, DC  
[www.railtrails.org](http://www.railtrails.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## SALUD

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Division of Nutrition and Physical Activity  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
división de nutrición y actividad física)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa)

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Childhood Injury Prevention  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
prevención de lesiones infantiles)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/ncipc](http://www.cdc.gov/ncipc)

## GRUPOS DE APOYO

### Alliance for Biking and Walking

(Alianza para bicicletas y peatones)  
[www.peoplepoweredmovement.org](http://www.peoplepoweredmovement.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### League of American Bicyclists (LAB)

(Liga americana de ciclistas)  
[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### National Center for Bicycling and Walking (NCBW)

(Centro nacional para bicicletas y peatones)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## RECURSOS DE FINANCIACIÓN (DISPONIBLE EN INGLÉS ÚNICAMENTE)

Transportation Enhancement Activities (Actividades para realzar el transporte): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/te/>

Safe Routes to School Program (Programa de rutas escolares seguras): <http://safety.fhwa.dot.gov/saferoutes/>  
Recreational Trails Program (Programa de vías recreativas): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/rectrails/>

National Scenic Byways Program (Programa nacional de caminos escénicos): <http://www.bywaysonline.org/>  
Federal Lands Highway Program (Programa de carreteras en terrenos federales): <http://flh.fhwa.dot.gov/>