

# Cómo prepararse

El casco debe estar colocado 1 o 2 dedos por encima de las cejas.



El casco está demasiado flojo si puede empujarlo hacia atrás más de 1 pulgada.



Deberá haber entre 2 y 3 pulgadas entre sus piernas y la bicicleta.



Su pierna debe doblarse ligeramente cuando el pedal esté en la parte inferior.



# Circulación por las aceras

No circular por la acera si hay una propiedad junto a ella.



Decir "Permiso" o "A la izquierda" antes de pasar a otros.



Mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda y hacia atrás antes de ingresar a una calle.



Esperar a que el conductor le haga señas antes de ingresar a la calle.



# Ingreso a una calle de manera segura

Primero, poner un pie en el suelo y el otro en el pedal.



Mirar hacia la izquierda.



Mirar hacia la derecha y a la izquierda nuevamente.



Mirar alrededor de los autos estacionados antes de arrancar.



# Circulación en un lugar seguro

Circular a una distancia de 3 pies de la acera/banqueta.



Circular a una distancia de 3 pies de los autos estacionados.



Senderos 43 millas  
Carriles 87 millas  
Carriles de la derecha 10 millas  
Rutas 116 millas

# Mirar detrás de usted antes de . . .

Dar la vuelta alrededor de un vehículo estacionado.



Doblar a la izquierda en una entrada.



Girar en U.



Doblar en una esquina.



# Cómo girar correctamente hacia la izquierda

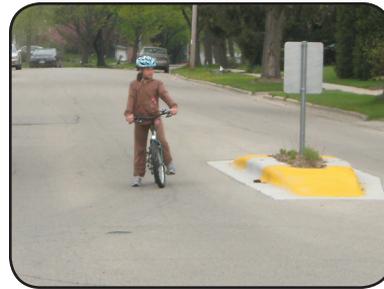
Mirar hacia atrás por si hay tráfico. NO doblar si ve un vehículo.



Moverse hacia el centro.



Ver si hay tráfico frente a usted.



Girar hacia el lado EXTERIOR del camino.



# Recursos

- Ciudad de Madison  
[www.cityofmadison.com/bikeMadison](http://www.cityofmadison.com/bikeMadison)  
Incluye mapas, videos y folletos.
- Estado de Wisconsin  
[www.dot.wisconsin.gov/safety/vehicle/bicycle](http://www.dot.wisconsin.gov/safety/vehicle/bicycle)  
Una amplia gama de información sobre cómo andar en bicicleta de manera segura.
- Bicycle Helmet Safety Institute  
[www.helmets.org](http://www.helmets.org)  
Todo lo que siempre quiso saber sobre cascos para bicicletas.
- Wheels for Winners  
[www.wheelsforwinners.org](http://www.wheelsforwinners.org)  
(608) 249-2418  
Arregla bicicletas donadas y las entrega a niños que realizan servicio comunitario de 15 horas.
- Dream Bikes  
[www.dream-bikes.org](http://www.dream-bikes.org)  
(608) 467-6315  
Una tienda de bicicletas sin fines de lucro que vende bicicletas a precios razonables y brinda trabajo a los jóvenes.



**bikemadison**

División de ingeniería de tránsito  
215 Martin Luther King, Jr. Blvd., Ste. 100  
Madison, WI 53703  
(608) 266-4761  
[traffic@cityofmadison.com](mailto:traffic@cityofmadison.com)



# Andar en bicicleta de manera segura

Una guía visual  
**bike**