COLORADO
Department of Transportation

Manual del ciclista

GUÍA DE SEGURIDAD PARA EL CICLISMO

COLORADO ES UN LUGAR HERMOSO PARA VIVIR, TRABAJAR Y JUGAR.

Montar en bicicleta es una opción saludable y divertida para disfrutar y explorar Colorado. El ciclismo también es una alternativa de transporte atractiva para trasladarse al trabajo, hacer diligencias e ir a la escuela. Las bicicletas se consideran legalmente "vehículos" en las carreteras de Colorado, por lo tanto, asegúrese de conocer las reglas de tránsito y ser respetuoso con los demás conductores y ciclistas.

El Departamento de Transporte de Colorado (CDOT, por sus siglas en inglés) lo alienta a tomarse unos minutos para revisar este cuadernillo y compartir la información con sus familiares y amigos. Esta guía de seguridad para el ciclismo explica las reglas de tránsito, proporciona consejos sobre cómo montar en bicicleta y comparte con usted los lineamientos básicos sobre el ciclismo en las carreteras de Colorado.

¡Monte en bicicleta de manera segura y comparta la calle!

EL CICLISMO EN COLORADO

Las alternativas de transporte que eligen todas las personas son importantes. A la hora de compartir las calles, debemos ser conscientes y amables con los demás. Recuerde que las calles y los senderos son para todos y que saber compartirlos va mucho más allá de la buena educación.

Un ciclista en Colorado tiene todos los derechos y las responsabilidades que aplican al conductor de cualquier otro vehículo. Esto significa que los ciclistas deben cumplir con las reglas de tránsito al igual que los demás conductores, y deben ser tratados de igual modo que los demás usuarios de las calles. Los ciclistas, al igual que los conductores de vehículos motorizados, pueden recibir multas o sanciones por no obedecer las leyes.

Publicado por:
Departamento de Transporte de Colorado
Sección de ciclismo/pedestrismo/rutas panorámicas
bicycleinfo@state.co.us
303-757-9982

ÍNDICE

Consejos de seguridad y reglas principales para montar en bicicleta en Colorado 4

Seguridad 5
- Bicicletas y tráfico 5
- Comparta la calle 6
- Todos somos peatones 7

Reglas de la calle y control del tránsito 9
- Reglas de la calle 9
- Nuevos controles de tránsito para bicicletas 12
- Peligros en la calle que deben tenerse en cuenta 13
- Derecho de paso 14
- Conduzca en línea recta 14
- Reglas del camino 14
- Montar por motivos diversos 16
- Combine diferentes medios de transporte 19

Equipo y accesorios 21
- Identificación e información médica 21
- Casco 21
- Bicicleta 23
- ¿Cuán segura es su bicicleta? 24
- ¿Su bicicleta es adecuada para usted? 26
- Equipo para montar de noche 28
- Información sobre choques 29

Niños 31
- Qué deben saber los padres 31
- ¿Cuándo debería un niño comenzar a montar en bicicleta? 32
- Un mismo tamaño no es adecuado para todos 32
- ¿Cuándo debería un niño comenzar a montar en la calle? 32
- Cómo enseñarle al niño a conducir 33
- Cómo transportar niños 34

El ciclismo en Colorado 35
- Eventos especiales en las carreteras de Colorado 35
- Rutas panorámicas e históricas de Colorado 36

Preguntas más frecuentes 37

Leyes de ciclismo de Colorado 39

Glosario de términos 45

Guía de recursos 47

CONSEJOS DE SEGURIDAD Y REGLAS PRINCIPALES PARA MONTAR EN BICICLETA EN COLORADO

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Use un casco, anteojos y guantes para ciclismo.
- Vístase adecuadamente para el tipo de ciclismo que realizará y, siempre que sea posible, use ropa de colores brillantes.
- Preste atención a las puertas de automóviles estacionados que puedan abrirse inesperadamente.
- No utilice audífonos cuando monte en bicicleta porque estos bloquean otros sonidos que necesita oír.
- Haga contacto visual con los conductores, nunca suponga que lo han visto o que usted tiene el derecho de paso.
- Siempre esté atento a los obstáculos que puedan presentarse frente a usted. Nunca sabe cuándo aparecerá un bache.
- Siempre esté atento a los vehículos motorizados que puedan doblar a la derecha inesperadamente, ya que podrían no verlo.
- Siempre espere lo inesperado cuando monte en bicicleta; su primera responsabilidad es su seguridad.
- Conduzca de manera predecible para que los demás conductores sepan lo que está haciendo.

REGLAS PRINCIPALES*

- Respete los letreros y las señales de tránsito.
- Conduzca en el sentido del tráfico, no en su contra.
- Conduzca lo más a la derecha posible, sobre el carril derecho, siempre que sea práctico, excepto al pasar a otro vehículo, cuando se prepare para girar a la izquierda o al tratar de evitar algún peligro.
- No pase a otro vehículo por la derecha.
- Los ciclistas están obligados por ley a anunciar mediante un sonido que se disponen a pasar a otro ciclista o peatón.
- Conduzca lado a lado con no más de un ciclista, y vuelva a conducir en fila única cuando conducir lado a lado con otro conductor obstaculice el flujo del tráfico.
- En las calles angostas entre los cañones donde no hay vías ni carriles para bicicletas, apueste por la seguridad y conduzca en fila única.
- Haga señas con las manos para indicar qué planea hacer: girar a la izquierda o a la derecha, desacelerar o detenerse.
- ¿Va a montar en bicicleta muy temprano en la mañana o en la noche? Use un faro delantero, una luz trasera y reflectores. Sea visible.
- Nunca se acerque a otro vehículo para tomarse de él y aprovechar el impulso.
- Mantenga al menos una mano sobre el manubrio en todo momento.

**Ley de Ciclismo establecida por el Código de Tráfico Modelo para Colorado, §42-4-1412 y §42-4-802*

SEGURIDAD

BICICLETAS Y TRÁFICO

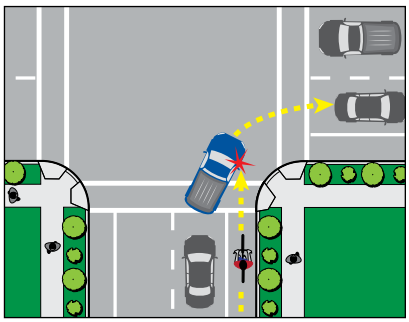
En Colorado, los conductores de vehículos motorizados y de bicicletas comparten la calle. Ambos tienen los mismos derechos y responsabilidades en cuanto al cumplimiento de las leyes de tránsito.

Los conductores de bicicletas que violen las leyes de tránsito estarán sujetos a las mismas sanciones que los conductores de vehículos motorizados, con la salvedad de que no se contabilizarán puntos de penalización en la licencia de conducir del ciclista.

Si un oficial detiene a un ciclista debido a una violación de tráfico y el oficial tiene motivos para creer que el ciclista no comparecerá ante el tribunal o tiene dudas respecto de la identidad del ciclista, puede arrestar al ciclista y solicitarle que pague una fianza.

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN PARA CONDUCTORES DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS

- Deje una distancia de al menos 92 cm (3 pies) entre su vehículo y la bicicleta para evitar que el ciclista pierda el control o se salga de la calle.
- Sea paciente y espere a que sea seguro pasar, tal como lo haría con cualquier otro vehículo que se mueva lentamente. Tenga presente que cuando una calle es demasiado angosta como para que los automóviles y las bicicletas avancen lado a lado de manera segura, los ciclistas están habilitados legalmente a conducir cerca del centro del carril para tener una mayor visibilidad y seguridad.
- No toque la bocina. Podría asustar al ciclista y provocar un accidente.
- Mire hacia su derecha antes de girar para evitar encerrar al ciclista.



No encierre al ciclista cuando gire a la derecha.

COMPARTA LA CALLE

Ya sea que emprenda una travesía desde un Punto A hasta un Punto B a pie o en automóvil, o que desee disfrutar del increíble paisaje de Colorado durante un paseo en bicicleta un domingo, sea respetuoso y considerado respecto de los derechos de todas las personas en las carreteras.

Usted puede ayudar a reducir el problema del uso compartido de las calles de Colorado.

TODOS

Concéntrese. Evite usar teléfonos celulares y otros dispositivos personales mientras conduce, monta en bicicleta o camina.

CONDUCTORES DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS

Esté atento a los ciclistas y peatones. Tienen el derecho de utilizar todas las calles de Colorado, a menos que esté expresamente prohibido. Sígalos a través de los espejos retrovisor y laterales. Desacelere.

PEATONES

Cruce en las sendas peatonales. Haga contacto visual con los conductores para asegurarse de que lo vean. Camine en dirección contraria al tráfico.

CICLISTAS

Conduzca en el sentido del tráfico. Cumpla con las leyes de tránsito. Usted también conduce un vehículo. Conduzca en fila única siempre que sea posible.

Todos caminamos, montamos en bicicleta y conducimos. Compartamos la calle.

TODOS SOMOS PEATONES

CONSEJOS DE CRUCE PARA PEATONES

La mayoría de nosotros cruza la calle todos los días, incluso cuando nos preparamos para montar, estamos montando o hemos terminado de montar en bicicleta. Todos somos peatones en algún momento, y damos por sentado que podemos cruzar sin problemas porque la mayoría de las veces lo hacemos. No obstante, a menudo no somos tan afortunados.

En todo el país, cada año aproximadamente 5,000 peatones mueren y 70,000 peatones resultan heridos en accidentes de tránsito. Las personas ancianas y los adultos jóvenes son quienes tienen más probabilidades de morir o resultar heridos en un choque contra peatones que cualquier otro grupo de personas. Si bien es fácil culpar a los conductores, no siempre son responsables de estos accidentes. Con frecuencia, los peatones son quienes ocasionan los accidentes. Estas tragedias sin sentido no deben ocurrir. Puede evitar lesiones potenciales e incluso la muerte al revisar los consejos de cruce de calles seguro.

Reglas para el cruce

Los peatones tienen la responsabilidad para con las personas en la calle a su alrededor de moverse con seguridad y ser predecibles. Siempre siga estos pasos al cruzar la calle:

- No salga repentinamente de una entrada vehicular o la acera. Siempre deténgase y mire a ambos lados antes de ingresar a la calle.
- Antes de cruzar, deténgase en el cordón, en el borde de la calle o en la esquina.
- Mire a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda, y por encima de su hombro para ver si gira un automóvil. Si nadie se aproxima, comience a cruzar.
- Mientras cruza, siga verificando el tránsito.
- Si hay una señal para peatones, cruce únicamente cuando se le permita.

PISTA

Recuerde hacer contacto visual con los conductores para asegurarse de que lo vean. No dé por sentado una señal para caminar, una luz de tránsito verde o a un conductor. Cruzar de manera segura es su responsabilidad.

Mensajes y significados de las señales de tránsito

En las intersecciones donde hay luces de tránsito y señales para peatones, es importante prestar atención a las señales y respetarlas. Espere hasta que vea la señal para CAMINAR y siga las reglas de cruce.

La señal parpadeante para NO CAMINAR indica que no debe comenzar a cruzar la calle. No obstante, si se encuentra en el medio de la calle y la señal para NO CAMINAR comienza a parpadear, continúe caminando. Tiene tiempo para terminar de cruzar. Las señales para peatones más nuevas ahora tienen un contador regresivo para la señal parpadeante para NO CAMINAR. El contador regresivo actúa de la misma manera que una mano parpadeante o una señal para NO CAMINAR y debe interpretarse del mismo modo.

Si ve una señal para NO CAMINAR fija, no comience a cruzar la calle. Espere a la próxima señal para CAMINAR. La señal para CAMINAR y la luz de tránsito VERDE indican que es su turno para cruzar la calle, pero no significan que es seguro cruzar. La señal para CAMINAR y la luz VERDE significan: mire y, si es seguro, cruce.

Las áreas con mucho tráfico de peatones están adoptando nuevas normas para discapacitados (ADA) para añadir señales sonoras para los peatones. Estas señales dan advertencias sonoras indicando cuándo cruzar y cuándo no cruzar y deben interpretarse del mismo modo que otras señales para peatones.

REGLAS DE LA CALLE Y CONTROL DEL TRÁNSITO

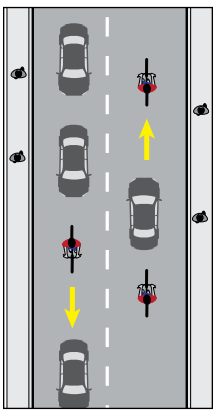
REGLAS DE LA CALLE*

CONDUZCA SOBRE LA DERECHA

Conducir sobre la derecha no significa rozar el cordón o el borde de la calle. Significa conducir lo más a la derecha posible siempre que sea seguro y se mantenga alejado de los escombros, los obstáculos y el tráfico.

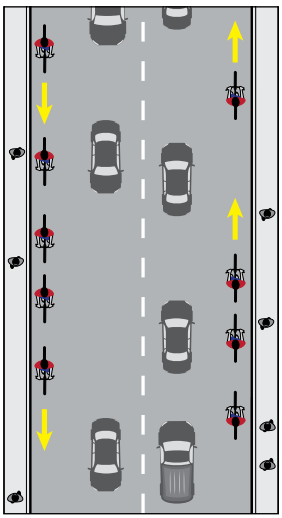
CONDUZCA EN FILA ÚNICA

Apueste por la seguridad y conduzca en fila única. Esto le proporciona más espacio para maniobrar y permite que otros ciclistas y conductores de vehículos motorizados puedan pasar. Sin embargo, puede conducir lado a lado con otro ciclista si no impide el flujo normal del tránsito, o cuando conduce en un área exclusiva para bicicletas.



CUÁNDO TOMAR UN CARRIL

Un ciclista puede tomar un carril de viaje cuando el tráfico es lento y el carril es angosto, cuando no hay vía ni carril para bicicletas, cuando se acerca a una intersección, o si está avanzando a la misma velocidad que el flujo del tránsito. Moverse hacia el centro del carril fija su posición y evita que los conductores de vehículos motorizados pasen hasta que haya espacio suficiente.



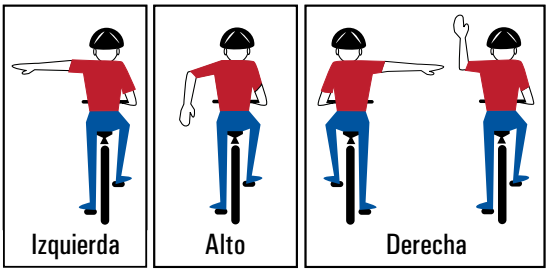
Apueste por la seguridad y conduzca en fila única y en línea recta. No zigzaguee entre automóviles estacionados.

*Los Estatutos Completos sobre el Ciclismo en Colorado se encuentran en la página 39.

HAGA SEÑAS CON LAS MANOS

Haga las señas con las manos adecuadas para girar a la izquierda o a la derecha y para desacelerar o detenerse.

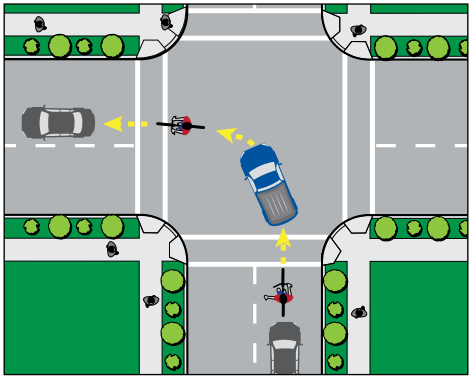
Cuando se disponga a girar, debe indicarlo de manera continua al menos 30.5 m (100 pies) antes del giro y mientras esté detenido esperando a girar, a menos que necesite ambas manos sobre el manubrio para controlar la bicicleta.



CÓMO GIRAR A LA IZQUIERDA

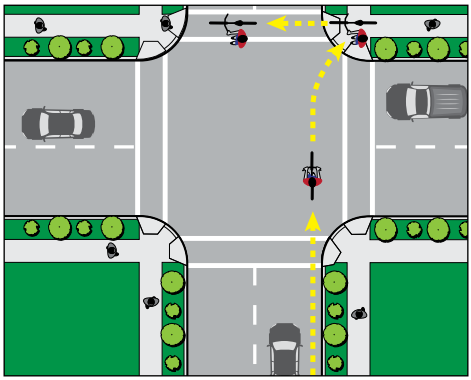
Como un vehículo motorizado:

- Haga la señal hacia la izquierda.
- Mire hacia atrás.
- Muévase al carril izquierdo o al carril de giro central.
- Ceda el paso a los automóviles que se aproximan antes de girar.

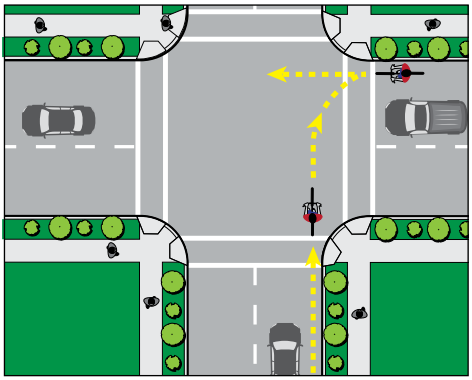


Como un peatón:

- Conduzca en forma recta pasando la intersección hasta la senda peatonal más lejana.
- Deténgase, bájese de la bicicleta y posiciónela en la nueva dirección.
- Ceda el paso al tráfico que se aproxima o, si se encuentra en una intersección señalizada, espere a la señal verde o para CAMINAR.
- Atraviese la intersección caminando, llevando la bicicleta a su lado.



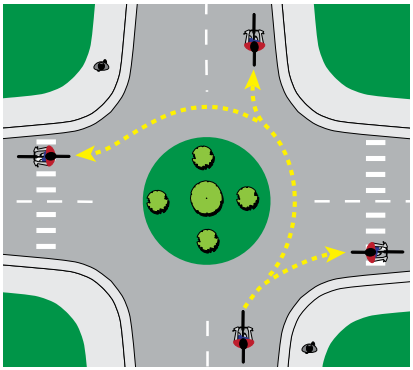
90 grados o L invertida:



- Conduzca en forma recta pasando la intersección hasta la esquina más lejana.
- Deténgase y posicione la bicicleta en la nueva dirección.
- Ceda el paso al tráfico que se aproxima o, si se encuentra en una intersección señalizada, espere a la señal verde.
- Conduzca a través de la intersección.

ROTONDAS

- Cuando se aproximan a una rotonda, los ciclistas deben incorporarse al centro del carril (tomar el carril).
- Los conductores de vehículos y ciclistas que ingresan en el círculo ceden el derecho de paso al tráfico que ya se encuentra en el círculo.
- El tráfico avanza en dirección contraria a las agujas del reloj alrededor del círculo, incluso al girar a la izquierda.
- Todos los conductores de vehículos ceden el paso a los peatones en las sendas peatonales.
- Los conductores de vehículos motorizados no deben acelerar para pasar a los ciclistas.



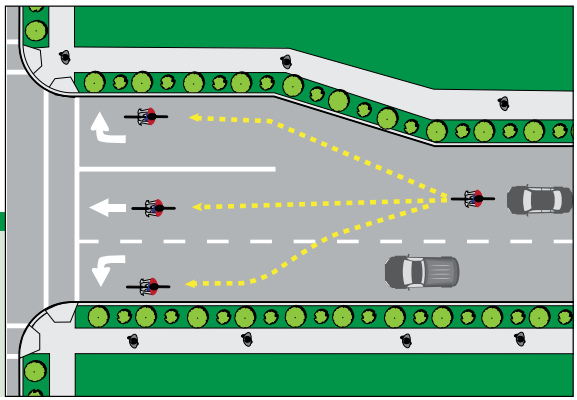
Cómo pasar una rotonda

SIGA LAS MARCAS DE CARRIL

Al igual que los conductores de otros vehículos, cuando se aproxime a una intersección con varias opciones de carriles, elija el carril adecuado según su dirección de viaje y siga las marcas.

PISTA

Elija un carril adecuado según su dirección de viaje en las intersecciones y siga las marcas.



NUEVOS CONTROLES DE TRÁNSITO PARA BICICLETAS

SEÑALES DE BICICLETAS

Las señales de bicicletas son relativamente nuevas en Colorado y permiten a los ciclistas cruzar fácilmente las intersecciones con un movimiento específico de la bicicleta. La señal se representa con una bicicleta con los colores de señales típicos rojo, amarillo y verde. Los ciclistas deben tratar esta señal como una señal de tránsito, avanzar y esperar a la señal verde para proceder.

SEÑALES DE BICICLETAS CON FLECHAS

Las señales de bicicletas con flechas son marcas blancas en el pavimento que incluyen una bicicleta y dos flechas en forma de V invertida arriba de la bicicleta. Por lo general, se encuentran en las calles de baja velocidad para indicar que todo el carril debe compartirse con bicicletas y vehículos motorizados, y para recordar a los conductores de vehículos motorizados que los ciclistas pueden tomar todo el carril.

CARRILES PARA BICICLETAS

Los carriles para bicicletas son carriles dedicados marcados con líneas del lado derecho del camino, donde las bicicletas y las motonetas pueden avanzar de manera separada de los demás vehículos.

ÁREAS PARA BICICLETAS

Al igual que las señales de bicicletas, las áreas para bicicletas están apareciendo poco a poco en las intersecciones de todo Colorado. Las áreas para bicicletas, por lo general pintadas de color verde, representan un espacio designado al frente de la intersección donde los ciclistas pueden esperar de manera segura. Las áreas para bicicletas suelen tener espacio para dos o tres ciclistas.

https://www.denvergov.org/bikeprogram/BicyclinginDenver/15thStreetBikeway/tabid/444594/Default.aspx

"DETENERSE PARA CEDER EL PASO"

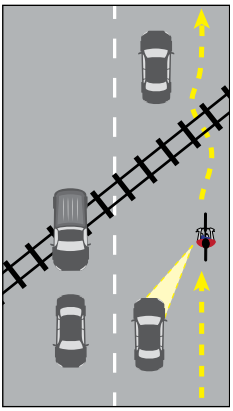
La ley de "detenerse para ceder el paso", también conocida como la ley de "alto de Idaho", ha sido adoptada en varias ciudades de Colorado, **pero no en todas**. En caso de que la intersección esté despejada y de que no se aproxime tránsito, esta ley permite a los ciclistas tratar una luz de alto como una señal de alto, y una señal de alto como una señal de cesión de paso. Dado que esta ley no ha sido adoptada a nivel estatal, **verifique con el organismo local a cargo de hacer cumplir la ley para saber si esta ley se aplica en las áreas que desea transitar.**

PELIGROS EN LA CALLE QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA

Rejillas de alcantarillado: las ruedas pueden trabarse allí.

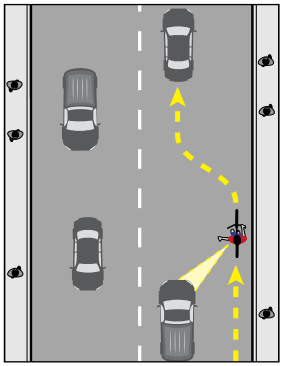
Vías de ferrocarril: cruce siempre las vías de ferrocarril perpendicularmente a las vías (en dirección recta).

Automóviles estacionados: conduzca a una distancia del ancho de una puerta de automóvil respecto de los automóviles estacionados para evitar las puertas que se abran inesperadamente.



Cruce las vías de ferrocarril en un ángulo de 90 grados

DERECHO DE PASO



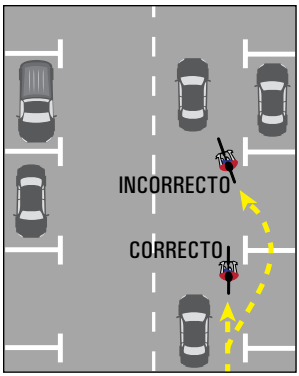
Los ciclistas deben hacer una señal y observar el tráfico antes de incorporarse al carril

Nunca suponga que tiene el derecho de paso. Su primera responsabilidad en todo momento es evitar un choque. Las reglas y normas del derecho de paso no autorizan la conducción negligente de bicicletas.

Al aproximarse a una intersección no controlada aproximadamente al mismo tiempo que otro vehículo, el conductor del vehículo a la izquierda debe ceder el derecho de paso al vehículo a la derecha.

Cuando cambie de carril en el tráfico, debe ceder el paso a todos los vehículos en el otro carril que estén lo suficientemente cerca como para significar un peligro. No cambie de carril si otro vehículo debe desacelerar por usted. Siempre mire hacia atrás y haga una señal antes de cambiar de carril.

Debe ceder el paso a los peatones bajo cualquier condición. Tienen el derecho de paso en las sendas peatonales y las intersecciones, independientemente de que las sendas estén marcadas o no.



No zigzaguee entre automóviles estacionados

CONDUZCA EN LÍNEA RECTA

Conducir de manera predecible lo hará más visible. No zigzaguee entre automóviles estacionados. En las intersecciones, manténgase en la calle. No conduzca sobre la senda peatonal y reaparezca de repente en la calle.

REGLAS DEL CAMINO

La Asociación Internacional de Ciclismo de Montaña (IMBA, por sus siglas en inglés) desarrolló las "reglas del camino"[1] para promover la conducción responsable y considerada en los caminos de uso compartido. Tenga presente que las convenciones sobre la cesión y el derecho de paso pueden variar en las distintas ubicaciones, o según las condiciones del tránsito.

» Monte únicamente en caminos permitidos: respete los cierres de caminos y calles; solicite ayuda a los responsables del sector si tiene dudas sobre el estado de un camino. Respete la propiedad privada. Obtenga un permiso u otro tipo de autorización según corresponda. Tenga en cuenta que las bicicletas no están permitidas en áreas protegidas como espacios naturales estatales o federales.

» No deje huellas: cuide el terreno por donde pasa. Los caminos húmedos y barrosos son más vulnerables a sufrir daños que los caminos secos. Cuando el camino esté blando, considere otras opciones de transporte. Esto significa también mantenerse en los caminos establecidos y no crear caminos nuevos. No atraviese los caminos en zigzag. Asegúrese de cargar toda la basura, al menos la que usted trajo.

» Controle su bicicleta: no prestar atención aunque sea durante un momento podría poner en riesgo a usted y a otras personas. Siga todas las recomendaciones y obedezca todas las normas de velocidad para bicicletas, y conduzca dentro de sus límites.

» Ceda el paso adecuadamente: haga todo lo posible para hacerle saber a los demás usuarios del camino que se está acercando; un saludo amigable o un sonido de campana son buenos métodos. Trate de anticiparles su movimiento a otros usuarios del camino cuando doble en las esquinas. Los ciclistas deben ceder el paso a otros usuarios del camino que no están en vehículos motorizados. Los ciclistas que avanzan cuesta abajo deben ceder el paso a los ciclistas que viajan cuesta arriba. En general, trate de realizar cada paso de manera segura y considerada.

» Nunca espante a los animales: los animales se asustan fácilmente ante un acercamiento inesperado, un movimiento repentino o un ruido fuerte. Dé a los animales el espacio y el tiempo suficiente como para que se adapten a usted. Cuando pase un caballo, preste especial atención y siga las instrucciones del jinete (si tiene dudas, pregunte). Correr el ganado y molestar a la fauna silvestre son delitos graves.

» Planifique su salida: conozca su equipo, sus capacidades y el área que recorrerá, y prepárese de manera adecuada. Sea autosuficiente: mantenga su equipo en buen estado y lleve consigo los suministros necesarios para el cambio del tiempo u otras condiciones. Siempre use un casco y un equipo de seguridad adecuado.

http://coloradotransportationmatters.com/other-cdot-plans/bike-pedestrian/

MONTAR POR MOTIVOS DIVERSOS

IR AL TRABAJO EN BICICLETA

¡Pruebe ir al trabajo en bicicleta! Es eficiente, placentero, económico, saludable y bueno para el medio ambiente. ¡Tiene todo lo que necesita un medio de transporte! El estado de Colorado, así como muchos gobiernos y empleadores locales de Colorado, promueven montar en bicicleta como un medio de transporte práctico. Muchas personas montan en bicicleta como una actividad recreativa, pero utilizan un automóvil para trasladarse al trabajo, a la escuela, hacer diligencias y realizar viajes cortos. Esta guía le muestra cómo romper el hábito de trasladarse en automóvil y experimentar la alegría, la libertad y el ahorro de costos de montar en bicicleta todos los días.

Su guía personal para ir al trabajo en bicicleta

Esta sección le proporciona ideas para ayudarle a desarrollar su propio estilo de transporte en bicicleta personal. Tal vez no lo crea ahora, pero una vez que adquiera el hábito de montar en bicicleta como primera alternativa de transporte, le parecerá inconveniente utilizar su automóvil.

Utilizar su bicicleta para realizar viajes cortos le brinda varias ventajas:

- Montar en bicicleta le permite disfrutar de los paisajes naturales, a diferencia de moverse en automóvil, que lo aísla del medio ambiente.
- Montar en bicicleta es una forma económica de hacer propios su tiempo y su destino.
- Un paseo en bicicleta rápido o relajante después del trabajo es una excelente manera de liberar el estrés.
- Realizar viajes cortos en bicicleta a menudo le permite ahorrar tiempo.
- Montar en bicicleta es una forma fácil de incluir actividad física en su rutina diaria.
- Montar en bicicleta es bueno para el medio ambiente, lo que beneficia a usted y a todos los demás.
- Montar en bicicleta le brinda una sensación de realización.
- Con los accesorios adecuados, la mayoría de las bicicletas pueden cargar hasta 45 kg (100 libras) adicionales, incluidos pasajeros pequeños, por lo que la bicicleta es ideal para viajes a la lavandería, la biblioteca, el cine, la tienda y para las vacaciones.
- ¡Es divertido!

PISTA

Nunca utilice audífonos cuando monte en bicicleta; estos bloquean otros sonidos que necesita oír.

SU NUEVA RUTINA

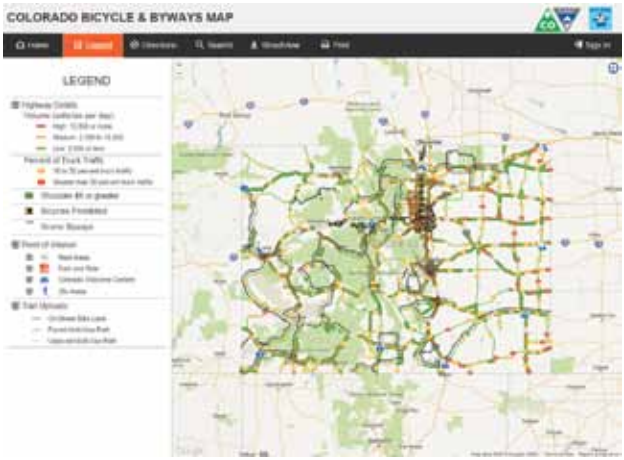
Dejar las llaves del automóvil es un hábito difícil de romper, pero vale la pena intentarlo. Cuanto más monte en bicicleta, más fácil se volverá. Para comenzar, no se abrume. Si un día las cosas no resultan, tómese un momento y piense cómo hacerlas de otro modo. Haga cambios sobre la marcha hasta que aprenda a hacerlo bien.

Para montar en bicicleta con regularidad, puede ser necesario que realice algunos cambios en su hogar y su rutina personal. Por ejemplo, si suele guardar la bicicleta en el sótano, probablemente deba encontrar un lugar más adecuado. Si va al trabajo en bicicleta, probablemente deba tener que levantarse más temprano para organizarse, o dedicar un momento a organizarse antes de ir a dormir. Tomar la bicicleta en lugar de las llaves del automóvil pronto se volverá una costumbre. Tenga paciencia y no se dé por vencido. ¡Usted podrá lograrlo!

SELECCIÓN DE LA RUTA

La selección de la ruta es uno de los factores más importantes a la hora de determinar si tendrá una experiencia de ciclismo placentera. Elija una ruta en la que se sentirá cómodo montando en bicicleta. Su comunidad puede tener un mapa para bicicletas o rutas designadas para bicicletas. Elija rutas con poco tráfico, paisajes agradables, barrios interesantes, y que sean compatibles con su nivel de estado físico. Esto aumentará sus posibilidades de tener una experiencia agradable.

Si la ruta que eligió la primera vez no lo dejó satisfecho, no se desanime. Pida un consejo a un empleado de una tienda de bicicletas o a otro ciclista que esté familiarizado con el área. También puede utilizar aplicaciones de GPS para teléfonos móviles que estén disponibles para usar mientras conduce. Algunas de estas también tienen rutas para bicicletas y de tránsito.



https://www.codot.gov/programs/bikeped/information-for-bicyclists

VIAJES CORTOS Y LARGOS EN BICICLETA

Los viajes en bicicleta de 8 km (5 millas) o menos pueden ser eficientes, prácticos y a menudo tanto o más rápidos que los viajes en automóvil. Comience con viajes cortos hasta el correo o el almacén; viajes que tomen 10 a 15 minutos desde su casa. A medida que adquiera más confianza y comodidad, agregue kilómetros y minutos.

CÓMO CARGAR ELEMENTOS IMPORTANTES

Si utiliza una bicicleta como medio de transporte, querrá llevar cosas con usted, por ejemplo, un portafolios, libros escolares o la ropa limpia que recogió en su camino a casa. Es peligroso llevar cosas en las manos o atadas en el manubrio. Maniobrar se dificulta y algún elemento podría quedar atrapado entre los rayos de la rueda frontal. Un portaequipajes trasero es un accesorio económico que hace que sea fácil llevar todo tipo de cosas. Puede agregar un canasto, una alforja o incluso un contenedor plástico para llevar todos sus elementos.

Asegure sus elementos. Fije el portaequipajes y átele una correa o un par de cuerdas elásticas. Asegúrese de que la carga esté debidamente sujetada al portaequipajes de modo que no se caiga de la bicicleta ni sobre los rayos, ni roce la rueda durante el transporte. Hay carteras que se sujetan sobre los soportes para llevar cosas pequeñas.

También hay bolsos de viaje, que pueden ser bolsos bajo asiento o alforjas, que son ideales para llevar varios elementos o elementos más grandes. Algunos bolsos de viaje también sirven de mochilas o portafolios. Para trasladar cargas inusualmente grandes, pesadas o incómodas, un tráiler para bicicletas es la mejor opción. Hay tráileres especialmente diseñados para transportar niños, y otros fabricados para acarrear cargamentos. La mayoría de los tráileres pueden acarrear hasta 45 kg (100 libras).

COMBINE DIFERENTES MEDIOS DE TRANSPORTE

VIAJES EN BICICLETA/AUTOMÓVIL/TRANSPORTE PÚBLICO

- Monte en bicicleta hasta la parada de autobús, la estación de trenes o el estacionamiento, asegure la bicicleta y tome el transporte público hasta su destino. Por lo general, hay soportes para bicicletas y casilleros en los estacionamientos.
- Lleve su bicicleta con usted en el autobús o tren ligero. La mayoría de las agencias de tránsito tienen soportes para bicicletas en sus autobuses, o permiten el transporte de bicicletas en el compartimiento de carga o en el interior. Para conocer los horarios u obtener información sobre cómo llevar su bicicleta en el autobús o tren ligero, consulte con la agencia de tránsito que brinda servicio en la ciudad o ciudades donde desea conducir.
- Conduzca su automóvil hasta las afueras de la ciudad o hasta que quede una distancia cómoda para montar en bicicleta. Monte en bicicleta el resto del camino hasta su trabajo o de un punto a otro.
- Comparta el automóvil con otras personas y pídales que lo dejen a una distancia que pueda transitar en bicicleta.
- Conduzca con su bicicleta de ida, deje el automóvil, y use la bicicleta de vuelta. Invierta el orden al día siguiente.

USO COMPARTIDO DE BICICLETAS

El uso compartido de bicicletas es precisamente eso. Hay puestos dedicados en varias comunidades de Colorado que permiten a las personas la opción de alquilar una bicicleta para uso recreativo, o simplemente para trasladarse de un punto A a un punto B. Con el uso compartido de bicicletas, no hay necesidad de devolver la bicicleta en la misma ubicación donde se alquiló. Cualquiera sea su necesidad, las bicicletas están disponibles para su uso y son fáciles de acceder. Si tiene alguna pregunta sobre los programas de uso compartido de bicicletas en su comunidad, consulte el sitio web de su municipalidad o simplemente busque el uso compartido de bicicletas en su área.

ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

El estacionamiento de bicicletas existe en diversas formas y tamaños, y es preferible utilizarlo a atar la bicicleta a un árbol o poste. Cuando estacione su bicicleta, asegúrese de atar el cuadro y las ruedas para garantizar la máxima protección contra robos. Si está considerando ir a su trabajo en bicicleta, verifique si en su lugar de trabajo hay un espacio seguro donde pueda estacionar la bicicleta. Algunas compañías tienen estacionamiento para bicicletas en una sala designada dentro del edificio, o le permitirán dejar su bicicleta en su espacio de trabajo personal. Si la estaciona dentro del edificio, asegúrese de no bloquear escaleras ni entradas, lo que podría impedir la salida en caso de una emergencia.

EQUIPO Y ACCESORIOS

El equipo para bicicletas no tiene que ser costoso o moderno; no obstante, sí tiene que adaptarse adecuadamente y ser confiable y funcional. Elija un equipo con el que se sienta cómodo. Recuerde que ponerse en riesgo y chocar es mucho más costoso que algunos simples accesorios.

IDENTIFICACIÓN E INFORMACIÓN MÉDICA

Debe llevar estos elementos con usted en todo momento. La identificación es necesaria en caso de que un oficial lo detenga porque cometió una violación de tránsito y, si choca, permitirá que reciba atención médica rápidamente y que se dé notificación a su familia. Si no lleva consigo su billetera, encinte algo de efectivo debajo del asiento. También es una buena idea llevar algunos dólares en el kit de parches, dentro del extremo del manubrio o en algún otro lugar de la bicicleta. Es probable que olvide su billetera, le dé hambre y necesite un alimento, o necesite efectivo para una diligencia inesperada. Anticípese y esté preparado.

CASCO

El setenta y cinco por ciento de las fatalidades de ciclistas se deben a lesiones en la cabeza. La mejor protección contra este tipo de lesión es el uso de un casco para ciclistas aprobado. Usar un casco puede reducir la gravedad de una lesión en la cabeza durante un choque en hasta un 88 %, y podría salvarle la vida. Los cascos no son costosos y vienen en una multitud de estilos y colores.

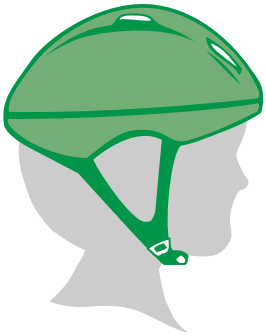
PISTA

Recuerde que un choque puede ocurrir en cualquier momento. Use el casco cada vez que monte en bicicleta.

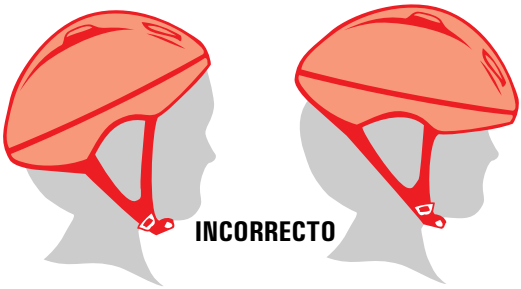
Los mejores cascos tienen una cubierta externa de plástico suave sobre un recubrimiento de espuma. La cubierta externa ayuda a evitar que objetos filosos penetren el casco y el recubrimiento de espuma protege la cabeza absorbiendo en gran parte la fuerza de un impacto. Cuando ajuste el casco, siga las instrucciones que vienen con el casco para asegurarse de que quede cómodo y seguro, o pida a alguien en la tienda de bicicletas que le ayude con los ajustes. El mejor casco es el que el ciclista quiere y usa cada vez que monta en bicicleta.

Los cascos que tienen varias aberturas en el frente y canales de aire en el interior permiten un mayor flujo de aire. Los cascos también brindan protección del sol.

Tómese tiempo para elegir un casco que tenga el tamaño adecuado para su cabeza. El casco debe adaptarse perfectamente a su cabeza, de modo que no se mueva cuando esté conduciendo ni se salga si se cae. Ajuste las tiras de modo que se adapten alrededor de sus orejas y sostengan el casco firmemente. El casco debe usarse sobre la frente, no tirado hacia atrás. Verifique que el extremo frontal del casco quede a solo 2.54 cm (1 pulgada) arriba de las cejas. Es una buena idea pedirle a un empleado experimentado de la tienda de bicicletas que le ayude a ajustar adecuadamente el casco.



CORRECTO



INCORRECTO

LOS CASCOS TIENEN UNA VIDA ÚTIL LIMITADA

Un choque, así como el tiempo y el desgaste normal, harán que la espuma del casco de ciclista se vuelva menos eficaz. El recubrimiento de espuma se comprimirá y deberá ser reemplazado de vez en cuando para asegurar un ajuste perfecto. Es hora de reemplazar el casco cuando está muy flojo y no puede ajustarse, o tiene varios años. Reemplace su casco si ha sufrido un impacto importante, aunque parezca estar en buenas condiciones.

BICICLETA

El primer paso para sentirse cómodo es usar una bicicleta que esté en un buen estado mecánico, incluidos los frenos, la dirección, las ruedas y la transmisión. La ley de Colorado establece que la bicicleta debe estar equipada con un freno o frenos que le permitan detenerse dentro de los 7.62 m (25 pies) a una velocidad de 16 km (10 millas) por hora sobre el pavimento seco, nivelado y limpio.

Hay muchos tipos y estilos de bicicletas para elegir. Elija una bicicleta según su uso principal, pero siéntase libre de usarla para otros tipos de viajes también. Las tiendas de bicicletas lo alientan a probar tipos diferentes para encontrar la bicicleta más adecuada para usted.

BICICLETAS MOTORIZADAS Y BICICLETAS ASISTIDAS ELÉCTRICAMENTE

Conozca la diferencia entre una bicicleta asistida eléctricamente y una motoneta. Una bicicleta asistida eléctricamente se define como un vehículo con dos ruedas, pedales operables, un motor eléctrico que no excede los 750 vatios, y una velocidad máxima de 32 km (20 millas) por hora. Los conductores de bicicletas asistidas eléctricamente tienen los mismos derechos y responsabilidades que los de otros vehículos, pero tienen estrictamente prohibido utilizar el motor eléctrico en caminos de usos múltiples. Además, la ley estatal permite a las autoridades locales regular el uso de estos dispositivos en los caminos para bicicletas siempre que las normas no contradigan la ley estatal.

Una motoneta se define como un vehículo autopropulsado que puede utilizarse en las calles, tiene hasta tres ruedas y no tiene embrague, y está equipado con una cilindrada de hasta 50 cc o una potencia de hasta 76 vatios. Las motonetas deben contar con registro y seguro. Las motonetas están prohibidas en las calles de acceso limitado, las autopistas interestatales y las aceras, pero están permitidas en los carriles para bicicletas siempre que se conduzcan en fila única.

Si usted tiene dudas respecto de las normas para estos tipos de vehículos en su comunidad, verifique con el organismo local a cargo de hacer cumplir la ley.

¿CUÁN SEGURA ES SU BICICLETA?

Más allá de que conduzca con cuidado, si su bicicleta no es segura usted estará en riesgo. Si adquiere una bicicleta de segunda mano, es conveniente que la haga revisar en una tienda de bicicletas. Si tiene tuercas y pernos sueltos, será difícil controlarla.

El mantenimiento preventivo también aumentará su satisfacción cuando se traslade en bicicleta. Si le gusta realizar tareas mecánicas, tome una clase de mantenimiento y mantenga su bicicleta usted mismo. Esto puede darle una sensación de satisfacción y empoderamiento.

Visite la tienda de bicicletas con regularidad para realizar evaluaciones mecánicas. Deje que un experto resuelva los problemas por usted. El mecánico puede aconsejarle respecto de qué servicio necesita su bicicleta para que sea segura, a fin de evitar daños en los componentes o mejorar el rendimiento.

PISTA

Así realice el mantenimiento de su bicicleta usted mismo o no, verifique regularmente:

- *La presión, el desgaste y el daño de las ruedas*
- *La limpieza de la cadena de transmisión*
- *El desempeño de los cambios y los frenos*
- *La carga de la batería de las lámparas delantera y trasera*

VERIFICACIÓN RÁPIDA AFC[2]

Antes de salir en bicicleta, es una buena práctica que realice la verificación rápida AFC.

A representa el Aire: verifique la presión del aire, haga girar las ruedas y asegúrese de que las cubiertas no estén gastadas.

F representa los Frenos: verifique que los frenos de contrapedal detengan la bicicleta haciendo girar la rueda trasera y aplicando el freno. Si la bicicleta tiene frenos de mano, verifique que las palancas no choquen contra el manubrio al accionarlas. Levante una rueda a la vez y hágala girar; accione las palancas para ver si la rueda se detiene. Las pastillas de freno deben estar limpias y derechas, y deben hacer contacto con las llantas correctamente.

C representa la cadena, las bielas y los engranajes: tome las bielas e intente moverlas de lado a lado. No debería haber movimiento. Haga girar los pedales y las bielas para verificar que la cadena accione la rueda trasera. La cadena debe verse como el metal, no debe tener óxido ni suciedad. Si la bicicleta tiene cambios, verifique que las palancas de cambio y los desviadores de cambio (mecanismo de cambio de marcha) funcionen para que puedan desplazar la cadena entre los cambios.

CÓMO EVITAR PINCHADURAS

Para evitar pinchaduras, utilice ruedas que funcionen para el uso previsto. Pregunte en la tienda de bicicletas qué ruedas son adecuadas para usted. También hay productos como selladores para ruedas que permiten que la cámara se selle tras sufrir una pinchadura, eliminando así la necesidad de reparar la cámara. Siempre lleve una bomba para inflar que se adapte a las válvulas de las ruedas (Schrader o Presta), un kit de parches, una cámara de repuesto y sepa cómo utilizar estos elementos.

LIMPIEZA Y SECADO

La limpieza de la cadena de transmisión reduce el desgaste que produce la suciedad. Una cadena limpia también protegerá su ropa de las manchas y hará que sea más fácil pedalear su bicicleta. Seleccione un lubricante de calidad que esté diseñado para reducir la atracción de la suciedad. Los lubricantes sin aerosol solo pueden aplicarse en la parte de la cadena, que requiere estar lubricada. Seque la cadena después de la lubricación de modo que su lado externo no acumule suciedad.

Cuando conduzca bajo la lluvia o nieve, es importante que deje que su bicicleta se seque completamente. Si esto no es posible en el lugar de destino, lleve la bicicleta a un lugar cálido para que se seque durante la noche o cuando vuelva a su casa. Esto permite el secado dentro de los rodamientos.

Por último, recuerde que el mantenimiento de una bicicleta es económico en comparación con la reparación de las piezas. No se ponga en riesgo por ahorrar unos pocos dólares.

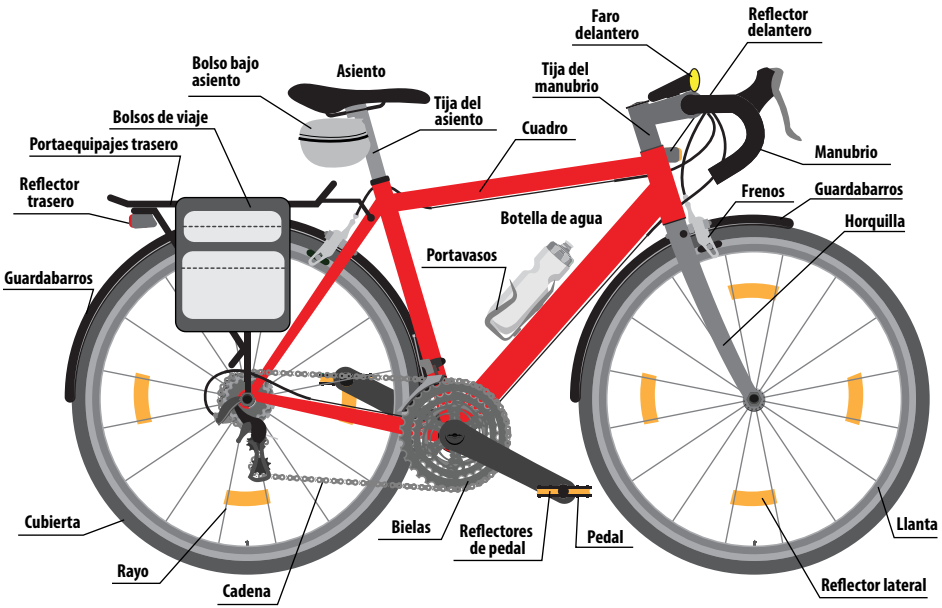
¿SU BICICLETA ES ADECUADA PARA USTED?

Es fundamental que la bicicleta sea adecuada para el ciclista. Si la bicicleta no es adecuada, puede resultar incómoda y ser difícil de controlar. Debe poder pararse apoyando completamente los pies en el suelo con el tubo superior entre sus piernas, dejando suficiente libertad de movimiento entre su entrepierna y el tubo. Consulte con su vendedor para obtener una bicicleta que se ajuste a usted y pruebe montarla para determinar si es cómoda y puede controlarla.

COMODIDAD Y ALTURA DEL ASIENTO

Hay diversos factores involucrados en la comodidad del asiento: el diseño y la posición del asiento, la postura y la ropa del conductor, y el estilo de conducción. Si no ha montado en bicicleta por un tiempo, espere sentir molestias durante unos días, independientemente de cuán cómodo sea el asiento. Después del primer día, es probable que necesite tomar un día de descanso antes de volver a montar. Después de eso, si aún no se siente cómodo, probablemente desee cambiar el asiento. Consulte en la tienda de bicicletas local sobre los estilos de asientos, cómo ajustar su postura y otras soluciones posibles.

La altura del asiento debe ajustarse de tal modo que su rodilla se doble ligeramente cuando su pie está en la parte más baja del recorrido del pedal, con el metatarso del pie sobre el centro del pedal.



MANUBRIO

Ajuste el manubrio para que le resulte cómodo. Ajuste la tija para darle la altura necesaria, posicionándola no más alto que la marca de extensión máxima. Rote el manubrio para que quede en una posición cómoda.

PALANCAS DE FRENO

Las palancas de freno deben posicionarse de tal modo que las muñecas no se distorsionen y que puedan ser alcanzadas por la parte media de los dedos.

ESPEJO RETROVISOR

Es importante que sepa qué está ocurriendo detrás de usted. Al igual que cuando conduce un automóvil, no debe usar el espejo en lugar de mirar hacia atrás para cambiar de carril o girar. Un espejo retrovisor le permite mirar la parte trasera con frecuencia. Nunca asuma que los conductores de vehículos motorizados que lo pasen lo verán.

PORTAEQUIPAJES TRASERO

Asegúrese de instalar un portaequipajes trasero de buena calidad y tenga a mano una cuerda elástica o una correa para cargar elementos como un portafolios, una bolsa de compras u otras cosas que no esperaba tener que cargar.

BOLSOS PARA BICICLETAS O BOLSOS DE VIAJE

Estas son buenas opciones de uso general para llevar y proteger la mayoría de las cosas que necesite cargar. También hay mochilas, bolsos de montaje delantero y trasero, y portafolios que se sujetan sobre el portaequipajes de la bicicleta.

BOTELLA DE AGUA Y PORTAVASOS

Coloque una botella de agua y un portavasos en la bicicleta. El clima de Colorado es seco, por lo que es muy importante que evite la deshidratación adquiriendo el hábito de sorber agua de tanto en tanto durante el viaje, aun cuando no tenga sed.

GUARDABARROS

Es probable que a menudo se encuentre con aspersores, lloviznas o charcos, por lo tanto, esté preparado. Los guardabarros pueden salvar su ropa y eliminar la necesidad de llevar siempre un saco impermeable. También mantienen la bicicleta más limpia. Si utiliza su bicicleta para ir al trabajo y también para hacer ciclismo de montaña, puede usar unos guardabarros efectivos que se colocan y se quitan sin el uso de herramientas.

TIMBRES Y BOCINAS

La ley de Colorado establece que debe dar una señal sonora cuando pasa a un peatón y a otras bicicletas en senderos, aceras u otras vías. Una buena forma de hacer esto es utilizando un timbre, claxon o bocina, que producen un sonido agradable para que los demás no se sobresalten ni se irriten. Haga la señal sonora, o salude amablemente diciendo algo como: "Hola, voy a pasar por su izquierda" antes de pasar.

EQUIPO PARA MONTAR DE NOCHE

La ley de Colorado establece que, al montar en bicicleta entre el atardecer y el amanecer o cuando hay escasa visibilidad debido al tiempo o a otras condiciones, su bicicleta debe estar equipada con un reflector rojo trasero y reflectores en ambos lados que puedan verse a una distancia de 182 m (600 pies) con los faros de un automóvil. También debe llevar una luz blanca delantera que pueda verse a una distancia de al menos 152 m (500 pies) desde la parte frontal de la bicicleta.

LUZ ROJA REFLECTORA PARPADEANTE

Estas luces LED son más visibles que los reflectores comunes y pueden sujetarse a usted o la bicicleta.

LUZ BLANCA DELANTERA

Una luz blanca delantera potente lo hará visible e iluminará su camino. Hay disponibles luces delanteras que funcionan con baterías y algunas incluyen paquetes de baterías recargables. Cada una presenta ventajas y desventajas. En su tienda de bicicletas local le ayudarán a decidir cuáles son más adecuadas para usted.

MATERIALES REFLECTANTES

De noche, use todo el material reflectante que pueda. Úselo en el casco, el calzado, los brazos, las piernas y el torso. Los reflectores de los pedales se mueven a medida que pedalea y lo harán más visible. Los reflectores y los materiales reflectantes son importantes incluso con sistemas de iluminación eficaces, dado que los ciclistas son difíciles de ver y los conductores de vehículos motorizados probablemente no estén pendientes de encontrarlos en la noche. Esté protegido. Sea visible.

INFORMACIÓN SOBRE CHOQUES

TIPOS DE CHOQUES

Se producen diversos tipos de choques entre conductores de vehículos motorizados y ciclistas, que resultan en accidentes todos los días. Usted puede evitar participar en la mayoría de los choques de tránsito si sabe cómo anticiparse y evitar situaciones de peligro. La mayoría de los choques de bicicletas no involucran vehículos motorizados, pero son una consecuencia del exceso de velocidad, las condiciones del terreno, una falla mecánica, la pérdida de control, o una colisión contra un peatón, aunque también se producen choques con vehículos motorizados. Recuerde siempre conducir de manera predecible.

Choques más comunes entre vehículos motorizados y bicicletas:

- Los conductores de vehículos motorizados golpean de lado a los ciclistas al pasar.
- El conductor de un vehículo motorizado gira a la derecha y encierra al ciclista que avanza en línea recta (gancho de giro a la derecha).
- El ciclista no se detiene ante una señal de alto.

Esperamos que nunca le ocurra a usted, pero debemos decir que ser chocado por un automóvil es una posibilidad lamentable para los ciclistas. Las estadísticas de accidentes solo muestran la punta del iceberg, dado que una gran cantidad de accidentes leves no se denuncian. A menudo sucede que las víctimas no obtienen información esencial, ya sea porque están aliviadas por haber sobrevivido o porque están confundidas y no quieren que las molesten.

QUÉ HACER CUANDO SE PRODUCE UN CHOQUE

Considere llevar la lista de verificación que se presenta en la página siguiente en su kit de herramientas o bolso para bicicleta. Las instrucciones aplican tanto para ciclistas como para peatones en Colorado. Si sufre un choque, tome la lista de verificación y siga las instrucciones.

Notifique al organismo a cargo de hacer cumplir la ley que corresponda. El organismo a cargo del cumplimiento de la ley debe entregar un informe escrito del accidente al Departamento de Hacienda bajo las circunstancias siguientes:

- Un choque que solo involucre una bicicleta, si se producen lesiones graves en la persona, la muerte o daños en la propiedad por un total de más de $1,000.
- Un choque que involucre una bicicleta y un vehículo motorizado, si se producen lesiones graves en la persona, la muerte o daños en la propiedad por un total de más de $1,000. También debe presentarse un informe escrito si el conductor del vehículo motorizado no muestra un comprobante del seguro o si alguna de las partes involucradas solicita que se presente un informe.

Lista de verificación para choques de bicicletas

- ❑ Llame (o pida a alguien que llame) al 911 y solicite la presencia de la policía. No dude en pedir que llamen a una ambulancia si está herido.
- ❑ Solicite al conductor del vehículo motorizado que le proporcione su identificación y que se quede allí hasta que llegue la policía. Si el conductor se va es culpable de fuga, que es un delito grave. Esté preparado para describir al conductor.
- ❑ Obtenga el nombre, el número de teléfono, la dirección, el número de licencia y el número de matrícula o las placas del conductor del vehículo motorizado.
- ❑ Obtenga los nombres y números de teléfono de testigos; cuantos más sean, mejor. Una tarjeta de presentación le servirá. Si algún testigo parece amable, pídale su ayuda.
- ❑ Obtenga el nombre de la aseguradora del propietario del automóvil y el número de póliza. Si el conductor no es el propietario del automóvil, asegúrese de obtener información sobre el vehículo Y sobre el conductor.

Cuando llega la policía

- ❑ Solicite a la policía que realice un informe del accidente. Se requiere un informe si el choque involucra lesiones graves en la persona, la muerte o daños en la propiedad por un total de más de $1,000. Por debajo de esa suma el informe es opcional según la ley, pero usted debe insistir para que se elabore uno de todos modos. Con frecuencia el oficial le dará el formulario para que lo complete y lo envíe por correo.
- ❑ Obtenga el nombre, el número de placa y el departamento o la agencia del oficial.
- ❑ Si está herido, vaya en una ambulancia a un hospital o al menos vea a un médico para descartar lesiones graves.

NIÑOS

QUÉ DEBEN SABER LOS PADRES

La bicicleta es un medio de transporte económico y práctico desde una edad temprana.

En la mayoría de los casos, la única educación sobre la seguridad de montar en bicicleta que los niños recibirán vendrá de sus padres. Dado que los niños perciben las situaciones del tráfico de manera diferente a los adultos, es importante que los padres les enseñen los peligros del tráfico. Con una capacitación adecuada, montar en bicicleta puede ser una actividad segura, saludable y divertida para compartir en familia. A continuación se presentan algunos datos a tener en cuenta a la hora de educar a los niños sobre la seguridad del ciclista y el peatón:

- Los niños pequeños no tienen una visión periférica muy desarrollada.
- Los niños a menudo tienen problemas para determinar el origen de un sonido. Tal vez escuchen que se aproxima un automóvil, pero miren hacia el lado incorrecto.
- Hasta aproximadamente los ocho años de edad, los niños por lo general no tienen un sentido del peligro y no comprenden realmente cuán vulnerables son.
- Los niños tienen problemas para evaluar causa y efecto. Es difícil para ellos identificar una situación peligrosa.
- Los niños tienen problemas para determinar la velocidad y la distancia de los vehículos que se aproximan.
- Por lo general, los niños son inquietos y tienen el deseo de avanzar. Es difícil para ellos detenerse y esperar a que cambien las luces del tránsito.
- Los niños se concentran en las cosas que les resultan más interesantes. Un camión de helados puede atraer su atención y desviarla de un automóvil que se aproxima.
- Los niños a menudo mezclan la fantasía con la realidad. Pueden ver los automóviles como criaturas amigables o pensar que pueden ir a 140 km/h (90 mph) en sus bicicletas.
- Los niños a menudo creen que los adultos los cuidarán. Pueden pensar que dado que pueden ver un automóvil, el conductor los verá.

» Los niños son muy vulnerables a la influencia de sus compañeros y suelen seguir los pasos de los amigos. Muchos choques se producen porque un niño corre un riesgo y otro lo sigue y es chocado por un vehículo.

¿CUÁNDO DEBERÍA UN NIÑO COMENZAR A MONTAR EN BICICLETA?

Déjese guiar por la motivación y la coordinación motriz del niño. Programe un momento para enseñarle cuando tenga tiempo suficiente. Las ruedas de práctica solo sostienen al conductor. El equilibrio y la inclinación en los giros se aprenden sobre dos ruedas.

Existen muchas fuentes que le servirán de ayuda para enseñarle a su hijo cómo montar en bicicleta de manera segura. Comuníquese con la Liga de Ciclistas Americanos para acceder a un entrenador certificado en su área. Los grupos de servicio local, las escuelas y los departamentos de policía también ofrecen capacitación en algunas áreas.

UN MISMO TAMAÑO NO ES ADECUADO PARA TODOS

A la hora de elegir un tamaño de bicicleta para un niño, debe tenerse en cuenta que el niño debe poder pararse apoyando completamente los pies en el suelo con el tubo superior entre sus piernas y sentirse cómodo. De este modo se elige un tamaño de bicicleta que el niño puede controlar y que, al mismo tiempo, es lo suficientemente grande como para que use durante un tiempo.

Aprender a montar en bicicleta con una bicicleta para niñas tradicional es una buena alternativa tanto para niñas como para niños, dado que el tubo superior curvado reduce el riesgo de lesiones en la ingle. Cuando el niño está aprendiendo a montar en bicicleta, debe poder sentarse en el asiento y apoyar los pies completamente en el suelo.

¿CUÁNDO DEBERÍA UN NIÑO COMENZAR A MONTAR EN LA CALLE?

En la mayoría de los casos, cuando el niño puede demostrar que tiene las habilidades necesarias para montar, que está alerta al tránsito y que puede tomar decisiones adecuadas, está preparado. Hasta ese momento, debe montar en bicicleta únicamente en las aceras, los parques y los caminos para bicicletas. La forma más eficaz y divertida de enseñarle a un niño a montar en bicicleta de modo seguro es montar junto a él. Al principio, deje que lo siga al igual que en el juego de seguir al líder. A medida que vaya mejorando, permítale que conduzca adelante mientras usted lo observa y le da indicaciones. Preste especial atención a las conductas que supongan un riesgo, y siempre dé el ejemplo usando un casco.

ASEGÚRESE DE QUE EL NIÑO:

- Conduzca sobre el lado derecho en la misma dirección que el tráfico. Los conductores de vehículos motorizados no esperan ver a los ciclistas sobre el lado izquierdo.
- Se detenga antes de bajar a la calle desde una entrada. Ayude al niño a comprender que su propia entrada vehicular es peligrosa cuando se usa como rampa.
- Se detenga en todos los letreros de alto y las luces rojas del tránsito. Los niños deben comprender que deben detenerse siempre, de modo que lo adquieran como hábito.
- Conduzca de manera predecible; conduzca en línea recta y haga una señal cada vez que se disponga a girar. Enseñe al niño a realizar señas con las manos, mirar hacia atrás y luego girar.

CÓMO ENSEÑARLE AL NIÑO A CONDUCIR

Una excelente manera de enseñarle a un niño las reglas de tránsito es preguntarle qué reglas debe seguir usted cuando conduce su automóvil. Es probable que sus respuestas no solo sean importantes para los vehículos motorizados, sino también para las bicicletas.

- Letreros y señales: al igual que los conductores de vehículos motorizados, los ciclistas deben respetar todos los letreros de control del tránsito y las señales de tránsito. Pregunte a su niño cuáles son las reglas cuando se aproxime a un letrero o una señal y dígale que la mayoría, sino todas, las mismas reglas aplican para las bicicletas.
- Conducir del lado derecho: al igual que los conductores de vehículos motorizados, los ciclistas deben conducir del lado derecho de la calle. Una excelente manera de practicar esto es conducir en caminos de usos múltiples. El riesgo de accidentes no es tan alto y los caminos ofrecen un buen lugar para practicar todas las habilidades que el niño está aprendiendo en un entorno seguro.
- Luces de noche: al conducir de noche, los vehículos motorizados deben encender las luces para poder ver y ser vistos. Lo mismo aplica para las bicicletas. Si la bicicleta de su hijo no está equipada con la iluminación adecuada para montar de noche, planee llevar a su hijo a la tienda de bicicletas como una actividad familiar para que resulte entretenido elegir el equipo de iluminación adecuado para la bicicleta.
- Señas con las manos: pregunte a su hijo cómo indicaría que va a doblar si condujera un vehículo motorizado, y explíquele que debemos hacer lo mismo al montar una bicicleta, pero utilizando las manos. Para hacerlo, usamos los brazos para señalar hacia la izquierda o la derecha antes de girar, y hacia abajo antes de detenernos.

» ¿Calle o acera?: Hasta que un padre sienta la confianza suficiente como para permitir que su hijo monte en bicicleta en la calle, debe montar con él en la acera y en caminos de usos múltiples para enseñarle las reglas de tránsito y cómo conducir de modo seguro. Consulte con los encargados de su jurisdicción para conocer las reglas para montar en la acera.

» Circuito en bicicleta: los circuitos en bicicleta son una excelente manera de aprender las reglas de tránsito para montar en bicicleta. Los circuitos en bicicleta a menudo son organizados por grupos de servicio, autoridades legales, escuelas y otras entidades gubernamentales para brindar un lugar donde aprender, practicar y demostrar las habilidades con la bicicleta en un entorno divertido y no competitivo. Los participantes se vuelven mejores ciclistas y aprenden las reglas adecuadas de tránsito. También hay muchos ejercicios disponibles en Internet que puede utilizar para enseñar habilidades específicas con la bicicleta. Busque los que resulten fáciles y refuercen las reglas de tránsito.

CÓMO TRANSPORTAR NIÑOS

Los dos métodos más comunes para transportar niños en bicicleta consisten en un asiento para niños que se monta en la bicicleta y un tráiler para bicicletas. Los tráileres para bicicletas son una mejor opción por varios motivos:

» Los niños tienen espacio para cambiar de posición y jugar y a la vez están protegidos de los insectos y el tiempo.

» Los tráileres para bicicletas son más estables que los asientos para niños y tienden a mantenerse derechos en caso de que la bicicleta se caiga. Si el tráiler se cae, el niño ya está cerca del suelo por lo cual está contenido y protegido.

» Los tráileres por lo general son de colores brillantes y mucho más visibles que las bicicletas con asientos para niños, y tienen un espacio amplio para llevar paquetes de pañales, juguetes o bolsas de mandados. Para montar de noche o cuando hay mal tiempo, el tráiler debe tener material reflectante en la parte trasera y los lados. Una bandera anaranjada y dos luces rojas parpadeantes montadas en la parte trasera lo harán aún más visible en el tráfico.

» Los conductores de vehículos motorizados suelen dejar un espacio mucho más ancho para los tráileres.

Al utilizar un asiento para niños, la bicicleta se vuelve más difícil de maniobrar debido al peso adicional y a la posición más elevada del centro de gravedad. Los niños corren el riesgo de que sus pies queden atrapados en los rayos de la rueda trasera y deben aprender a mantenerse inmóviles porque mecerse hacia adelante y hacia atrás en el asiento hace difícil mantener el equilibrio de la bicicleta. Para subir y bajar al niño de la bicicleta, incline la bicicleta contra un objeto fijo, como una pared. Cuando se detenga con el niño sentado en el asiento para niños de la bicicleta, recuerde aferrarse con firmeza a la bicicleta incluso cuando esté parado con las piernas a cada lado del tubo superior.

EL CICLISMO EN COLORADO

EVENTOS ESPECIALES EN LAS CARRETERAS DE COLORADO

Cada año, Colorado es la sede de cientos de eventos especiales como paseos y carreras en bicicleta, conciertos, eventos de esquí, maratones y más. Cualquier evento que afecte las calles del estado debe estar aprobado y permitido por la Policía del Estado de Colorado (CSP, por sus siglas en inglés), el Departamento de Transporte de Colorado (CDOT, por sus siglas en inglés) y la municipalidad local donde se lleva a cabo el evento.

Con el fin de brindar asistencia a los organizadores de eventos especiales, la CSP y el CDOT elaboraron un folleto titulado "Eventos especiales en las carreteras estatales de Colorado, una guía para organizadores de eventos". La guía ofrece los procedimientos necesarios para desarrollar los eventos de manera segura, con la menor interrupción posible para los demás usuarios de las calles. También describe las tarifas, los plazos y otros tipos de información para ayudar a organizar los eventos. Si bien esta guía se centra en los eventos que involucran bicicletas, se aplican los mismos procedimientos y requisitos a todos los eventos. Puede encontrarla en la Web, en https://www.codot.gov/programs/bikeped/special-event-administration.html.

Su evento puede necesitar un permiso si:

- Requiere cualquier tipo de cierre de calle, restricción, o podría generar un impacto significativo en los conductores de vehículos motorizados.
- Incluye a más de 50 participantes.

Verifique en su jurisdicción si necesita obtener un permiso para los eventos que no se desarrollan sobre las autopistas estatales.

RUTAS PANORÁMICAS E HISTÓRICAS DE COLORADO

El programa de rutas panorámicas e históricas de Colorado es una asociación a nivel estatal que fue diseñada con el objetivo de proporcionar beneficios recreativos, educativos y económicos para los habitantes de Colorado y sus visitantes. Este sistema de rutas turísticas destacadas en Colorado da cuenta de la interpretación e identificación de servicios y puntos de interés clave por parte de los viajeros, a la vez que brinda protección de recursos importantes.

Explorar algunos de los sitios más maravillosos de Colorado a la vez que se experimenta la diversión y la libertad de montar en bicicleta, crea una combinación increíble para viajar. Montar en bicicleta es una excelente manera de descubrir y disfrutar muchas de las rutas de Colorado. A medida que recorra las rutas, los letreros de Columbine identificarán su recorrido. Para obtener más información, vaya a www.coloradobyways.org.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

P ¿Es ilegal conducir sobre la acera?

R La legislación de Colorado no establece específicamente si es ilegal o no, pero varias ciudades de Colorado prohíben el uso de bicicletas en las aceras a menos que la acera forme parte de un camino de usos múltiples. En pocas palabras, consulte las ordenanzas del lugar donde vive o planea montar.

P ¿Con cuánta anticipación puedo prepararme para girar a la izquierda tomando un carril?

R La legislación no menciona específicamente una distancia determinada a la que debe tomar un carril para prepararse para girar. Por lo general, las condiciones del tránsito le indicarán cuándo hacerlo. Tenga precaución, indique su próximo paso haciendo una seña y tome el carril cuando sea razonable hacerlo.

P Se supone que no debo pasar por la derecha, pero ¿qué sucede si hay un carril para bicicletas?

R Un carril para bicicletas es un carril como cualquier otro, solo que más pequeño. Si se encuentra dentro de un carril para bicicletas y desea pasar a otro ciclista, debe pasarlo por la izquierda.

P ¿Debo usar un casco mientras conduzco?

R La legislación de Colorado no exige que los ciclistas usen casco; no obstante, estudios han demostrado que los cascos evitan lesiones cerebrales y salvan vidas.

P ¿Es ilegal usar audífonos al conducir?

R No es ilegal usar audífonos; sin embargo, restringen el flujo del sonido y reducen su capacidad para oír el tráfico y otros sonidos importantes mientras conduce.

P **¿Puedo recibir una infracción por conducir bajo la influencia de alcohol o drogas?**

R Sí. Las bicicletas son vehículos según la legislación de Colorado. Por este motivo, cualquier persona que conduzca una bicicleta mientras que esté intoxicada puede ser sancionada según el Código de Tráfico Modelo de Colorado, § 42-4-1301. Si planea salir de noche por la ciudad, será más conveniente que tome un taxi o designe a otra persona como conductor.

LEYES DE CICLISMO DE COLORADO

El Código de Tráfico Modelo detalla específicamente las leyes sobre las bicicletas y cómo utilizarlas en § 42-4-1412. Para obtener el texto completo de las leyes sobre las bicicletas y los peatones, visite https://www.codot.gov/library/crs. Como ciclista, es su responsabilidad conocer y respetar todas las leyes locales y estatales.

§ 42-4-1412. Utilización de bicicletas y otros vehículos impulsados por el ser humano

1. Toda persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente tendrá todos los derechos y las obligaciones aplicables al conductor de cualquier otro vehículo según este artículo, a excepción de las normas especiales de este artículo y a excepción de aquellas disposiciones que por su naturaleza no puedan aplicarse. Dichos conductores deberán cumplir con las reglas establecidas en esta sección y en la sección 42-4-221 y, cuando utilicen las calles y autopistas dentro de las ciudades y los pueblos incorporados, estarán sujetos a las ordenanzas locales que regulan la utilización de bicicletas y bicicletas asistidas eléctricamente según se provee en la sección 42-4-111.
2. Es la intención de la Asamblea General que nada de lo contenido en el Proyecto de Ley núm. 1246, promulgado en la segunda sesión ordinaria del 56º período de sesiones, sea interpretado de ningún modo como una modificación o un aumento del deber del Departamento de Transporte o de cualquier subdivisión política de aprobar o mantener autopistas o aceras, ni como un cambio o un aumento de la responsabilidad del Estado de Colorado o de cualquier subdivisión política bajo la "Ley de Inmunidad Gubernamental de Colorado", artículo 10 del título 24, C.R.S.
3. Ninguna bicicleta o bicicleta asistida eléctricamente será utilizada para cargar a más personas al mismo tiempo de las que fue diseñada para cargar o está equipada para cargar.
4. Ninguna persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente se sujetará de un vehículo motorizado que transite la calle.
5. a. Cualquier persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente en una carretera a una velocidad menor a la velocidad normal del tráfico deberá conducir sobre el carril derecho, y estará sujeta a las condiciones siguientes:
   I. Si el carril derecho disponible para el tráfico es lo suficientemente ancho como para compartir de manera segura con los vehículos que se adelantan, el ciclista debe conducir

tan a la derecha como crea seguro a fin de facilitar el movimiento de dichos vehículos que se adelantan, a menos que no sea seguro debido a otras condiciones.

II. El ciclista puede utilizar un carril diferente al derecho cuando:

A. Se prepara para girar a la izquierda en una intersección o hacia una entrada o carretera privada;

B. Adelanta a un vehículo más lento; o

C. Toma precauciones razonablemente necesarias a fin de evitar un peligro o el mal estado de la calle.

III. Cuando se aproxime a una intersección donde esté permitido girar a la derecha y haya un carril especial para el giro a la derecha, el ciclista podrá conducir sobre el lado izquierdo del carril especial para el giro a la derecha incluso si no planea girar a la derecha.

b. No se esperará ni exigirá que un ciclista:

I. Conduzca en situaciones de peligro al borde de una carretera, que involucren, entre otros, objetos fijos o en movimiento, vehículos estacionados o en movimiento, bicicletas, peatones, animales, peligros en el terreno, o carriles angostos; ni

II. Conduzca sin dejar un margen de seguridad razonable sobre el lado derecho de la carretera.

c. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente sobre una carretera de un único sentido con dos o más carriles marcados podrá conducir tan cerca del cordón izquierdo o el borde izquierdo de la carretera como crea seguro, y estará sujeta a las condiciones siguientes:

I. Si el carril izquierdo disponible para el tráfico es lo suficientemente ancho como para compartir de manera segura con los vehículos que se adelantan, el ciclista debe conducir tan a la izquierda como crea seguro a fin de facilitar el movimiento de dichos vehículos que se adelantan, a menos que no sea seguro debido a otras condiciones.

II. No se esperará ni exigirá que un ciclista:

A. Conduzca en situaciones de peligro al borde de una carretera, que involucren, entre otros, objetos fijos o en movimiento, vehículos estacionados o en movimiento, bicicletas, peatones, animales, peligros en el terreno, o carriles angostos; ni

B. Conduzca sin dejar un margen de seguridad razonable sobre el lado derecho de la carretera.

6. a. Las personas que conduzcan bicicletas o bicicletas asistidas eléctricamente sobre una carretera no podrán conducir lado a lado con más de un ciclista, excepto en los senderos o las partes de carreteras aisladas para el uso exclusivo de bicicletas.

b. Las personas que conduzcan bicicletas o bicicletas asistidas eléctricamente lado a lado con otro ciclista no deberán impedir el flujo normal y razonable del tráfico y, en una carretera con los carriles marcados, deberán conducir en un solo carril.

7. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente deberá mantener al menos una mano sobre el manubrio en todo momento.

8. a. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente y se disponga a girar a la izquierda deberá seguir el curso descrito en las secciones 42-4-901(1), 42-4-903 y 42-4-1007, o girar a la izquierda del modo descrito en el párrafo (b) de esta subsección (8).

   b. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente y se disponga a girar a la izquierda deberá avanzar hacia la esquina acercándose tanto como sea práctico al cordón derecho o borde derecho de la carretera. Después de cruzar la carretera hasta el extremo del cordón o la intersección de los extremos de la carretera, el ciclista deberá detenerse, tanto como sea práctico, fuera del camino del tráfico. Después de detenerse, el ciclista deberá ceder el paso a todo el tráfico que proceda en cualquier dirección sobre la carretera que él venía transitando. Después de ceder el paso y respetar los dispositivos de control del tránsito oficiales o las señales de un oficial de policía que regule el tránsito en la carretera por la que planea continuar, el ciclista podrá proceder en la nueva dirección.

   c. Sin perjuicio de las disposiciones de los párrafos (a) y (b) de esta subsección (8), la comisión de transporte y las autoridades locales en sus respectivas jurisdicciones podrán solicitar que se coloquen dispositivos de control del tránsito oficiales en las carreteras y, de este modo, requerir e instruir que se transite un curso específico.

9. a. A excepción de que se disponga lo contrario en esta subsección (9), toda persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente deberá hacer una seña indicando su intención de girar o detenerse de conformidad con la sección 42-4-903; a excepción de que una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente haga una seña indicando su intención de girar a la derecha con el brazo derecho extendido horizontalmente.

   b. El conductor de una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente debe hacer una señal indicando su intención de girar a la derecha o a la izquierda cuando sea necesario de manera continua durante al menos los últimos 30.5 m (100 pies) antes de girar y mientras está detenido esperando para girar. No es necesario que haga una seña con la mano o el brazo de manera continua si necesita mantener la mano sobre el manubrio para controlar o usar la bicicleta o la bicicleta asistida eléctricamente.

10. a. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente sobre y a lo largo de una acera o un sendero, o a través de una carretera sobre y a lo largo de una senda peatonal deberá ceder el derecho de paso a todo peatón y deberá emitir una señal sonora antes de adelantarse y pasar al peatón. Una persona que conduzca una bicicleta sobre una senda peatonal deberá hacerlo de un modo que sea seguro para los peatones.

    b. Una persona no deberá conducir una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente sobre y a lo largo de una acera o un sendero, o a través de una carretera sobre y a lo largo de una senda peatonal donde el uso de la bicicleta o la bicicleta asistida eléctricamente esté prohibido por dispositivos de control del tránsito oficiales u ordenanzas locales. Una persona que conduzca una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente deberá bajarse de la misma antes de ingresar en una senda peatonal siempre que así lo indiquen los dispositivos de control del tránsito oficiales o las ordenanzas locales.

    c. Una persona que conduzca o lleve a su lado una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente

sobre y a lo largo de una acera o un sendero, o a través de una carretera sobre y a lo largo de una senda peatonal tendrá todos los derechos y deberes aplicables a un peatón bajo las mismas circunstancias, incluidos, entre otros, los derechos y deberes otorgados y exigidos en la sección 42-4-802.

d. Estatutos eliminados 2005, Cap. 301, § 1, con entrada en vigor el 1 de julio de 2005.

11. a. Una persona podrá estacionar una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente en una acera a menos que esté prohibido o restringido por un dispositivo de control del tránsito oficial o una ordenanza local.

b. Una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente estacionada en una acera no deberá impedir el movimiento normal y razonable de los peatones u otro tipo de tráfico.

c. Una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente podrá estacionarse en cualquier ángulo del cordón o borde de la calle en cualquier ubicación donde su estacionamiento esté permitido.

d. Una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente podrá estacionarse en la calle al lado de otra bicicleta u otras bicicletas cerca del costado de la calle o en cualquier lugar donde esté permitido estacionar de ese modo y no se impida el movimiento normal y razonable del tráfico.

e. En todos los sentidos restantes, el estacionamiento de bicicletas o bicicletas asistidas eléctricamente en cualquier lugar de una autopista deberá realizarse de conformidad con las disposiciones de la parte 12 de este artículo que regula el estacionamiento de vehículos.

12. a. Cualquier persona que viole cualquiera de las disposiciones de esta sección cometerá una infracción de tránsito menor de clase 2; a excepción de que la sección 42-2-127 no aplique.

b. Cualquier persona que monte una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente que viole cualquiera de las disposiciones de este artículo fuera de esta sección que sea aplicable a dicho vehículo y para lo cual haya una sanción específica estará sujeta a la misma sanción específica al igual que el conductor de cualquier otro vehículo; a excepción de que la sección 42-2-127 no aplique.

13. A solicitud, el organismo a cargo de hacer cumplir la ley que tenga jurisdicción deberá completar un informe sobre un incidente del que resulte una lesión o la muerte y que involucre una bicicleta o una bicicleta asistida eléctricamente en las carreteras del estado, incluso cuando dicho incidente no involucre un vehículo motorizado.

14. A excepción de que esté autorizado en la sección 42-4-111, el conductor de una bicicleta asistida eléctricamente no deberá utilizar el motor eléctrico en un camino para bicicletas ni en un camino para peatones.

§ 42-4-801. Obediencia de las reglas de tránsito y los dispositivos de control del tránsito por parte de los peatones

1. Los peatones deberán acatar las instrucciones de cualquier dispositivo de control del tránsito que aplique específicamente a los peatones, excepto que un oficial de policía le indique lo contrario.
2. Los peatones deberán respetar las señales de tránsito y de control de peatones según se describe en las secciones 42-4-604 y 42-4-802 (5).
3. En todos los demás lugares, los peatones tendrán los privilegios y estarán sujetos a las restricciones que figuran en este título.

4. Toda persona que viole cualquier disposición de esta sección está cometiendo una infracción de tránsito de clase B.

§ 42-4-802. Derecho de paso de los peatones en las sendas peatonales

1. Cuando las señales de control del tránsito no estén colocadas o no funcionen, el conductor de un vehículo deberá ceder el derecho de paso, desacelerando o deteniéndose en caso de ser necesario, a un peatón que cruce la carretera por la senda peatonal cuando el peatón se encuentre a la mitad de la carretera por donde transita el vehículo o cuando el peatón se esté acercando tanto respecto de la otra mitad de la carretera como para estar en peligro.

   Ningún peatón debe abandonar repentinamente el cordón u otro lugar seguro y montar en una bicicleta, montar en una bicicleta asistida eléctricamente, caminar o correr hacia el camino de un vehículo en movimiento que esté tan cerca como para representar un peligro inmediato.

§ 42-4-803. Cruce que no se realiza por la senda peatonal

1. Todo peatón que cruce una carretera en cualquier punto que no sea una senda peatonal marcada o una senda no marcada en una intersección deberá ceder el paso a todos los vehículos que circulen por la carretera.
2. Todo peatón que cruce una carretera en un punto donde exista un túnel o puente peatonal deberá ceder el paso a todos los vehículos que circulen por la carretera.
3. Los peatones no podrán cruzar en ningún punto entre intersecciones adyacentes en las cuales haya señales de control del tránsito en funcionamiento, excepto en sendas peatonales marcadas.
4. Los peatones no podrán cruzar una intersección de carreteras en diagonal, a menos que hayan sido autorizados por dispositivos de control del tránsito oficiales y, en los casos en que hayan sido autorizados a hacerlo, deberán cruzar solo de acuerdo a los dispositivos de control del tránsito que corresponden a dichos movimientos de cruce.
5. Toda persona que viole cualquier disposición de esta sección está cometiendo una infracción de tránsito de clase B.

§ 42-4-221. Equipo para bicicletas y dispositivos de movilidad personal

1. Ninguna otra disposición de esta parte 2 y ninguna disposición de la parte 3 de este Código se aplicará a una bicicleta, una bicicleta asistida eléctricamente, un dispositivo personal de movilidad asistida eléctricamente (EPAMD, por sus siglas en inglés) o equipo utilizado en una bicicleta, una bicicleta asistida eléctricamente, o un EPAMD, a excepción de aquellas disposiciones en este Código que sean específicamente aplicables a un vehículo tal.
2. Toda bicicleta, bicicleta asistida eléctricamente, o EPAMD que se utilice en los momentos indicados en la sección 204 deberá estar equipado con una lámpara frontal que emita una luz blanca y sea visible a una distancia de al menos 152 m (500 pies) al frente.
3. Toda bicicleta, bicicleta asistida eléctricamente, o EPAMD deberá estar equipado con un tipo de luz reflectora roja que esté aprobado por el departamento, y que sea visible 183 m (600 pies) atrás cuando esté directamente al frente de las luces bajas reglamentarias de los faros delanteros de un vehículo motorizado.
4. Toda bicicleta, bicicleta asistida eléctricamente, o EPAMD que se utilice en los momentos

indicados en la sección 204 deberá estar equipado con material reflectante que tenga el tamaño y la reflexión suficientes como para ser visible a ambos lados a una distancia de 183 m (600 pies) cuando esté directamente al frente de las luces bajas reglamentarias de los faros delanteros de un vehículo motorizado o, en lugar de dicho material reflectante, deberá estar equipado con una lámpara visible a ambos lados a una distancia de al menos 152 m (500 pies).

5. Una bicicleta, una bicicleta asistida eléctricamente, o un EPAMD, o su conductor pueden estar equipados con otras luces u otros reflectores además de los exigidos en las subsecciones (2) a (4) de esta sección.
6. Ninguna bicicleta, bicicleta asistida eléctricamente ni su conductor deberá estar equipado con una sirena o un silbato.
7. Toda bicicleta o bicicleta asistida eléctricamente deberá estar equipada con un freno o frenos que permitirán que su conductor detenga la bicicleta o bicicleta asistida eléctricamente dentro de los 7,60 m (25 pies) a una velocidad de 16 km (10 millas) por hora sobre pavimento seco, nivelado y limpio.
8. Una persona involucrada en la venta minorista de bicicletas o bicicletas asistidas eléctricamente no deberá vender ninguna bicicleta o bicicleta asistida eléctricamente a menos que la bicicleta o bicicleta asistida eléctricamente tenga un número de identificación permanentemente estampado o grabado en el cuadro.
9. Cualquier persona que viole cualquiera de las disposiciones de esta sección cometerá una infracción de tránsito de clase B.

§ 42-4-1002. Paso de vehículos que se aproximan

1. Los conductores de vehículos que procedan en direcciones opuestas deberán pasarse unos a otros por la derecha y, en las carreteras que tengan un ancho para no más de un carril de tráfico en cada dirección, cada conductor deberá otorgar al menos la mitad del espacio transitado principal de la carretera al otro conductor o tanto espacio como sea posible.
2. Un conductor no deberá pasar a un ciclista que se mueva en la misma dirección y en el mismo carril cuando haya tráfico que se aproxime, a menos que el conductor pueda simultáneamente:
   a. Dejar al menos la mitad del espacio transitado principal de la carretera para los vehículos que se aproximen de conformidad con la subsección (1) de esta sección; y
   b. Dejar al menos una separación de 92 cm (3 pies) entre el lado derecho del vehículo del conductor, incluidos todos los espejos u otras proyecciones, y el lado izquierdo del ciclista en todo momento.
3. Cualquier persona que viole cualquiera de las disposiciones de esta sección cometerá una infracción de tránsito de clase A.

§ 18-9-116. Arrojar proyectiles a los vehículos; hostigamiento de ciclistas

1. Cualquier persona que arroje conscientemente un proyectil a un vehículo, o equipo diseñado para el transporte de personas o de bienes, distinto de una bicicleta, cometerá un delito menor de clase 1.
2. Cualquier persona que arroje conscientemente un proyectil a un ciclista cometerá un delito menor de clase 2.
3. En esta sección se utiliza el término “proyectil” con el significado de un objeto o una sustancia cualquiera.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Área para bicicletas – Espacio designado en el extremo de una intersección donde un ciclista puede esperar de modo seguro hasta que cambie la señal de tránsito.

Bicicleta – Todo vehículo propulsado únicamente por la potencia del ser humano aplicada a pedales que puede conducir cualquier persona, con dos ruedas en tándem o dos ruedas paralelas y una rueda adelante, todas de un tamaño mayor a 36 cm (14 pulgadas).

Bulevar para bicicletas – Calle para el tránsito a baja velocidad que se ha optimizado para el tránsito de bicicletas; pueden transitarlo vehículos motorizados locales, pero tienen prioridad los ciclistas en las intersecciones.

Camino de uso compartido – Camino para bicicletas separado físicamente del tráfico de vehículos motorizados por un espacio abierto o una barrera. Los caminos de uso compartido también son utilizados por peatones, patinadores, corredores y otros usuarios no motorizados. También se conoce como: camino para bicicletas, sendero o camino de usos múltiples.

Camino para bicicletas – Término general para cualquier vía, calle, sendero o camino que, de algún modo, se designa como disponible para el tránsito de bicicletas, independientemente de que dicho camino esté designado para el uso exclusivo de bicicletas o para su uso compartido con otros medios de transporte.

Carretera – Parte de una autopista que se utiliza comúnmente para el tránsito vehicular, y no incluye aceras ni acotamientos.

Carril para bicicletas – Parte de una carretera o vía designada para el uso preferencial o exclusivo de los ciclistas. Se diferencia de la parte de la carretera para el tráfico de vehículos motorizados mediante una línea pintada, una marca, un cordón u otros dispositivos.

Carril protegido para bicicletas – También se conoce como carril aislado para bicicletas o pista para ciclismo; estos carriles están separados del tráfico motorizado de diversos modos, como encintados especiales, vallados, automóviles estacionados, etc. con el fin de crear un entorno más seguro para los ciclistas.

Conductor – Toda persona, incluidos un menor de dieciocho años y un conductor provisional menor de veintiún años, que conduce o tiene el control físico de un vehículo.

Derecho de paso – Derecho del conductor de un vehículo o de un peatón de proceder de modo legítimo con preferencia por sobre el conductor de otro vehículo u otro peatón que se aproxima bajo circunstancias de dirección, velocidad y proximidad tales que puedan representar un riesgo de colisión a menos que uno dé prioridad al otro.

Motoneta – Vehículo que tiene dos o tres ruedas, una cilindrada de hasta 50 cc y una transmisión automática que produce una velocidad máxima de no más de 48 km (30 millas) por hora sobre un terreno llano.

Peatón – Cualquier persona a pie o cualquier persona que use una silla de ruedas.

Practicable – Utilizable. Factible.

Recorrido para bicicletas – Sistema de caminos para bicicletas que designa los recorridos preferidos para el uso de bicicletas mediante marcadores de direcciones de recorridos informativos y adecuados.

Sendero – Cualquier camino pavimentado o no pavimentado fuera de la calle, designado específicamente como abierto para el tránsito de bicicletas, que puede compartirse con otros usuarios como peatones, jinetes, patinadores, etc.

Señal de bicicleta con flechas – Esta señal significa “carril para bicicletas compartido”. Es una marca en el pavimento que tiene una bicicleta y dos flechas en forma de V invertida arriba de la bicicleta. Cumple la función de recordar a los ciclistas y conductores de vehículos motorizados que los ciclistas tienen permitido utilizar todo el carril.

Señales para bicicletas – Dispositivo de control del tránsito dedicado exclusivamente a los ciclistas, representado con el símbolo de una bicicleta y una indicación de color rojo, amarillo y verde.

Vehículo – Cualquier dispositivo que tiene la capacidad para moverse o ser movido de un lugar a otro sobre ruedas u orugas. El término “vehículo” incluye cualquier bicicleta.

Vehículo motorizado – Cualquier vehículo autopropulsado que está diseñado principalmente para conducir en vías públicas y que se utiliza generalmente y comúnmente para transportar personas y propiedad por las carreteras públicas.

GUÍA DE RECURSOS

Verificación rápida AFC (http://www.nhtsa.gov/DOT/NHTSA/NTI/SRTS/7505-06-ABCQuickCheck.pdf)

Ciclismo en Colorado (https://bicyclecolorado.org/)

Programa para bicicletas y peatones del CDOT (https://www.codot.gov/programs/bikeped)

Leyes de ciclismo en Colorado (http://www.colobikelaw.com/)

Rutas seguras a la escuela de Colorado (https://www.codot.gov/programs/bikeped/safe-routes)

Rutas panorámicas e históricas de Colorado (https://www.coloradobyways.org)

Parques y vida silvestre de Colorado (http://cpw.state.co.us/)

Policía estatal de Colorado (https://www.colorado.gov/csp)

Reglas del camino de IMBA (https://www.imba.com/about/rules-trail)

Liga de Ciclistas Americanos (http://bikeleague.org/)

Requisitos para motonetas – Departamento de Hacienda (https://www.colorado.gov/pacific/dmv/low-power-scooter)

Código de Tráfico Modelo para Colorado (https://www.codot.gov/library/traffic/traffic-manuals-guidelines/fed-state-co-traffic-manuals/model-traffic-code)

Centro Nacional sobre Ciclismo y Caminata (http://bikewalk.org/)

Conceptos sobre la Seguridad del Tránsito de NHTSA 2013 (http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/812139.pdf)

Centro de información para peatones y ciclistas (http://www.pedbikeinfo.org/)

People for Bikes (http://peopleforbikes.org/)

Safe Kids Worldwide (http://www.safekids.org/bike)

Centro nacional de rutas seguras a la escuela (http://saferoutesinfo.org/) (1-866-610-SRTS)

REFERENCIAS:

[1] *"Rules of the Trail."* International Mountain Bicycling Association, 2015.

[2] *"Basic Bike Check (Just Remember: ABC Quick Check)."* The League of American Bicyclists Language Dept., 2015

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A LAS SIGUIENTES PERSONAS Y ENTIDADES POR COMPARTIR SUS FOTOS E ILUSTRACIONES:

- Absolute Bikes Salida
- Cathy Edwards
- Ciudad de Fort Collins (www.fcgov.com)
- Departamento de Transporte de Colorado (www.codot.gov)
- Colorado Transportation Matters (http://coloradotransportationmatters.com)
- Jacobs Engineering Group Inc.
- Pedal the Plains Bicycle Tour
- Rex Robichaux, West Elk Bicycle Club
- www.pedbikeimages.org
- www.visitgrandjunction.com
- www.visitglenwood.com