

Empiece a pensar como ciclista - Pensar como ciclista no es tan diferente a pensar como conductor de automóvil. En Nuevo México la ley les otorga a los ciclistas y a los conductores de automóviles los mismos derechos y las mismas responsabilidades.

Cerciórese de que usted está en buenas condiciones físicas - Consulte a su médico particular para comprobar que sus condiciones físicas son adecuadas para andar en bicicleta.

Investigue en su lugar de trabajo - Es posible que la entidad donde usted trabaja cuente con recursos para los ciclistas; entre otros, soportes para estacionar bicicletas, duchas, armarios con llave y vestidos. Cuando vaya al trabajo en automóvil, lleve y deje guardada allá una muda de ropa para cambiarse cuando haya ido en bicicleta. Además, en el año 2009 entra en vigencia un beneficio tributario para ciclistas que vayan al trabajo en bicicleta, llamado en inglés *Bicycle Commuter tax benefit*. En su lugar de trabajo podrán informarle de qué se trata.

Explore otras alternativas - Averigüe si los autobuses de la localidad donde vive están debidamente equipados para portar bicicletas o si los conductores permiten que el pasajero suba al autobús con su bicicleta. Para salir de dudas, llame por teléfono al Departamento de Tránsito.



La seguridad en el ciclismo Consejos prácticos

Los ciclistas y los conductores de automóviles comparten los caminos. Ambos deben actuar con responsabilidad y respeto, así como obedecer las normas de tránsito. Al viajar en bicicleta, es prudente observar el siguiente reglamento de tránsito:

- Usar siempre un casco apropiado para ciclista. En Nuevo México, la ley exige que los ciclistas menores de dieciocho años usen casco
- Mantenerse en el lado derecho del camino, como se hace cuando se conduce un automóvil
- Obedecer todas las señales de tráfico y las de los semáforos
- Conducir la bicicleta al extremo derecho del carril, sin comprometer la seguridad
- Procurar hacerse visible al andar en bicicleta de noche. La luz delantera, la luz trasera y los reflectores de la bicicleta deberán ser adecuados y funcionar debidamente. Vestirse con ropa de colores claros
- Ser constante y no cambiarse repentinamente de la acera al carril y viceversa
- No viajar con más de un ciclista a la par en el mismo carril
- Una sola persona por bicicleta —ningún pasajero irá sentado en el manubrio
- Cerciorarse de que las condiciones mecánicas de la bicicleta sean adecuadas



LA PRUDENCIA EN EL CICLISMO



Comité Asesor para Asuntos Ciclísticos, Peatonales y Ecuestres

Coordinador de Asuntos CPE del NMDOT
P.O. Box 1149
Santa Fe, NM 87504-1149
Teléfono: (505) 827-0050
Fax: (505) 827-3229

Comité Asesor para Asuntos
Ciclísticos, Peatonales y Ecuestres del
Departamento de Transporte del
Estado de Nuevo México
Infórmese por Internet: [dot.state.nm.us/main.asp?
secid=11190](http://dot.state.nm.us/main.asp?secid=11190)

¿Por qué es preferible viajar en bicicleta?

¡Es saludable! La persona que se transporta en bicicleta para ir al trabajo se mantiene en buenas condiciones físicas sin tener que dedicar tiempo adicional para hacer ejercicio. Los ciclistas tienden a gozar de un estilo de vida más sano, se enferman con menos frecuencia y sufren menos de estrés.



¡Es económico! La bicicleta es uno de los medios de transporte más económicos para ir al trabajo. No requiere combustible, no hay que pagar por estacionarla ni que comprar seguro. Además, el mantenimiento de la bicicleta suele ser menos costoso que el de un automóvil.

¡Es rápido! En muchos lugares se puede viajar en bicicleta más rápido que en automóvil, especialmente cuando el trayecto al trabajo, en una sola dirección, es de menos de cinco millas.

¡No es contaminante! La bicicleta no contamina el aire ni requiere que exista una vasta red vial ni amplias zonas para estacionamiento. En el espacio que ocupa un automóvil se pueden estacionar entre ocho y doce bicicletas.

¡Es divertido! Un paseo en bicicleta al final del día ayuda a mitigar el estrés. Al descubrir nuevas rutas poco transitadas y a través de barrios residenciales tranquilos, el ciclista podrá recrearse la vista con bellos paisajes y despejar la mente.

Al viajar diariamente al trabajo en bicicleta:

Sea precavido - Lleve su bicicleta a un taller especializado para que la revisen y le confirmen que está en condiciones mecánicas adecuadas.

Seleccione una ruta - En un mapa de la ciudad estudie las rutas posibles para ir al trabajo. Prefiera aquellas con carriles amplios, donde el tránsito vehicular sea menor y por las cuales circulen autobuses debidamente equipados para portar bicicletas.



Consiga un compañero ciclista - Comprometarse con alguien para ir juntos al trabajo en bicicleta, tal vez le sirva de estímulo a usted para transportarse por ese medio. Además, viajar con otra persona podría brindar más seguridad, porque serían más visibles en los caminos y podrían ayudarse mutuamente en caso de emergencia.



Haga un viaje de prueba - Cualquier día normal, recorra en su automóvil una de las rutas que haya seleccionado, a fin de observar la condición de las calles y la cantidad de automóviles estacionados. También podría hacer un viaje de prueba en bicicleta durante el fin de semana, en lugar de hacerlo por primera vez en medio del mayor tráfico vehicular de un día laborable.

Piense primero en su seguridad - Adquiera y use un casco que esté aprobado por la comisión nacional que normaliza la seguridad de los productos (USCPSC, por sus siglas en inglés). En Nuevo México la ley exige que los ciclistas menores de dieciocho años usen casco. Verifique que los reflectores y otros dispositivos de seguridad de su bicicleta estén en buenas condiciones. Procure vestirse con ropa de colores brillantes, especialmente si va a viajar al amanecer o al atardecer.