



CITY OF  
ELK GROVE

# Bici Aventuras



El libro de aventuras seguras en bicicleta





Este cuaderno ha sido elaborado por la ciudad de Elk Grove con financiamiento de la Oficina de Seguridad del Tránsito de California en conjunto con la Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en las Carreteras y está diseñado para que lo utilicen los alumnos de primaria y sus guardianes.

Para más información sobre lo que Elk Grove está haciendo para que montar en bicicleta sea más seguro para personas de todas las edades y capacidades, visita:  
[www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest).

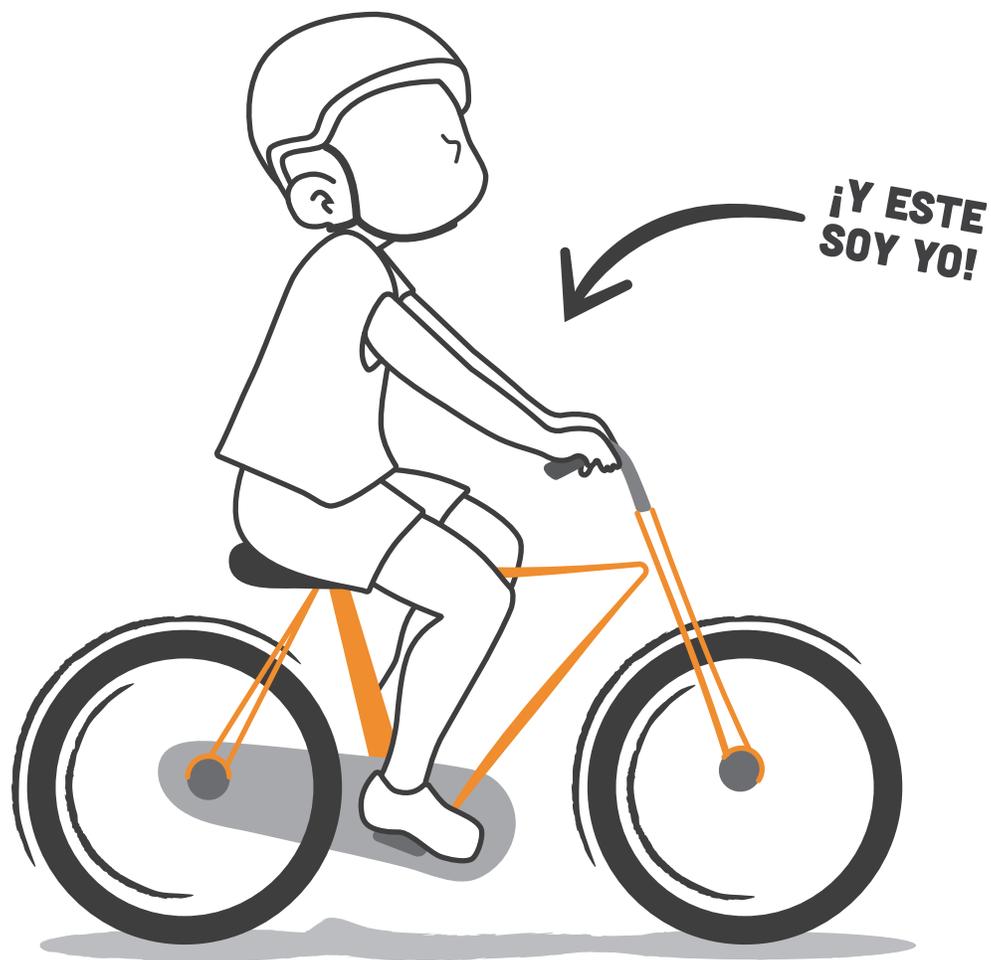
Escanea el código QR para saber más sobre este cuaderno y cómo utilizarlo.



Creado por  
**TOOLE**  
DESIGN

**ESTE LIBRO PERTENECE A:**

---



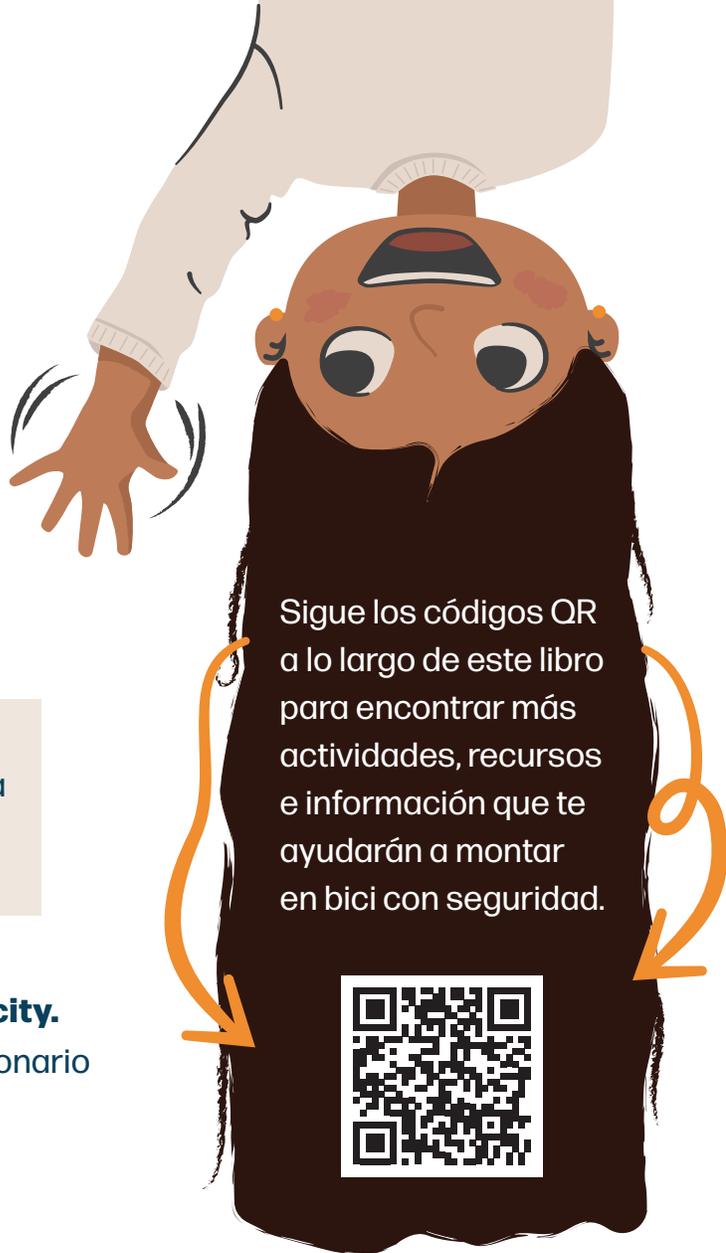
# ¡EY CHICOS!

**¡Este libro es para TI!** Te ayudará a aprender a montar en bici con seguridad en Elk Grove. Puedes completar estas actividades con un amigo, con tu familia o por tu cuenta.

**En la página 20 verás un mapa de tu ruta que te convertirá en un Ciclista Súper Seguro.** A medida que completes cada actividad, dirígete al mapa para marcar cada parada.

Una vez que hayas completado la ruta y tu cuaderno, **completa el cuestionario final en [www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest).** Todos los que completen el cuestionario tendrán la oportunidad de ganar un premio.

**¡DIVIÉRTETE Y BUENA SUERTE!**



## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Ustedes son el modelo de conducta de sus hijos. Los guardianes como tú deben demostrar comportamientos seguros, cuando montas y cuando no estás en la bici. **Busca los recuadros que dicen “¡ATENCIÓN ADULTOS!” a lo largo de este cuaderno para encontrar consejos y trucos especiales que puedes utilizar para ayudar a mantener seguro a tu joven ciclista.**

Los comportamientos seguros al montar en bicicleta pueden ayudar a evitar que tu hijo u otras personas se lastimen. Además, se ha demostrado que montar en bici mejora la salud física y mental, no contamina y refuerza las relaciones con la comunidad. ¡Increíble!

En definitiva, tú decidirás cuándo tu hijo tenga las habilidades y la experiencia necesarias para montar en bici sin supervisión. Las investigaciones demuestran que, de los siete a los nueve años, los niños:

- » Siguen necesitando supervisión cuando montan en bicicleta. Sus cerebros aún se están desarrollando, y puede que no sean capaces de tomar buenas decisiones rápidamente.
- » Están preparados para aprender habilidades más complicadas.
- » Se benefician de montar con un adulto que pueda explicarles situaciones más complejas, como dónde y cuándo cruzar una calle.

# CUESTIONARIO INICIAL

Antes de empezar tu cuaderno, comprueba cuánto sabes sobre montar en bicicleta de forma segura. Luego, cuando termines el cuaderno, toma de nuevo el cuestionario de la página 19 para ver lo que has aprendido.

- 1** Uno de estos pasos no es el correcto para asegurarte de que el casco de la bici te queda bien:

  - Revisar tu boca
  - Revisar tu nariz
  - Revisar tus ojos
  - Revisar tus oídos
- 2** ¿Qué debes hacer antes de rebasar a alguien mientras vas en bici por un sendero?

  - Acelerar
  - Tocar el timbre o decir: "¡A tu izquierda!"
  - Dirigirte hacia su lado derecho
  - Bajarte de la bici
- 3** ¿Cuándo deberías empezar a pensar en tu ruta de bici?

  - Cuando estás en marcha
  - Antes de subirte a la bici
  - Después de terminar tu paseo
  - Cuando vas demasiado rápido
- 4** ¿Cuál es uno de los 5 pasos para revisar la bici?

  - Revisar los reflectores
  - Revisar los pedales
  - Revisar los frenos
  - Revisar el sillín
- 5** ¿Qué tipo de ropa debes llevar cuando montes en bici?

  - Ropa oscura
  - Una diadema
  - Ropa de colores vivos
  - Chanclas
- 6** ¿Cuándo utilizarías una Luz Rectangular de Intermitencia Rápida?

  - En clase de artes
  - Al cruzar una calle
  - En una fiesta de baile
  - Para hacer que tu bici sea visible de noche
- 7** Enumera los tres pasos para cruzar la calle en bici, y tacha el que no sea correcto.

<input type="checkbox"/> Mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda	<input type="checkbox"/> Parar en la acera
<input type="checkbox"/> Cruzar en cuanto los conductores empiecen a reducir su velocidad	<input type="checkbox"/> Mantener contacto visual con los conductores y cruzar en línea recta

# AJUSTE DEL CASCO

¡Lleva siempre casco! Tu casco sólo puede protegerte la cabeza si se ajusta correctamente. Cada vez que montes en bicicleta, utiliza la **Prueba de Ojos, Oídos y Boca** para asegurarte de que el casco te queda bien.



## REVISA TUS OJOS

Colócate el casco en la cabeza de modo que quepan **dos dedos** entre las cejas y el casco.

## SACUDE TU CABEZA

Si tu casco tiene un dial en la parte de atrás, **apriétalo hasta que el casco no se mueva** al sacudir la cabeza.

## REVISA TUS OÍDOS

Ajusta las correas del casco para **crear una "V"** justo debajo de las orejas.

## REVISA TU BOCA

Ajusta las correas del casco de modo que **quepan dos dedos entre tu barbilla y la correa de la barbilla**, o abre grande tu boca y revisa que las correas queden ajustadas a tu barbilla.

## ¡BICI CONSEJO!



Mira un video rápido que muestra la **Prueba de ojos, oídos y boca** en acción.

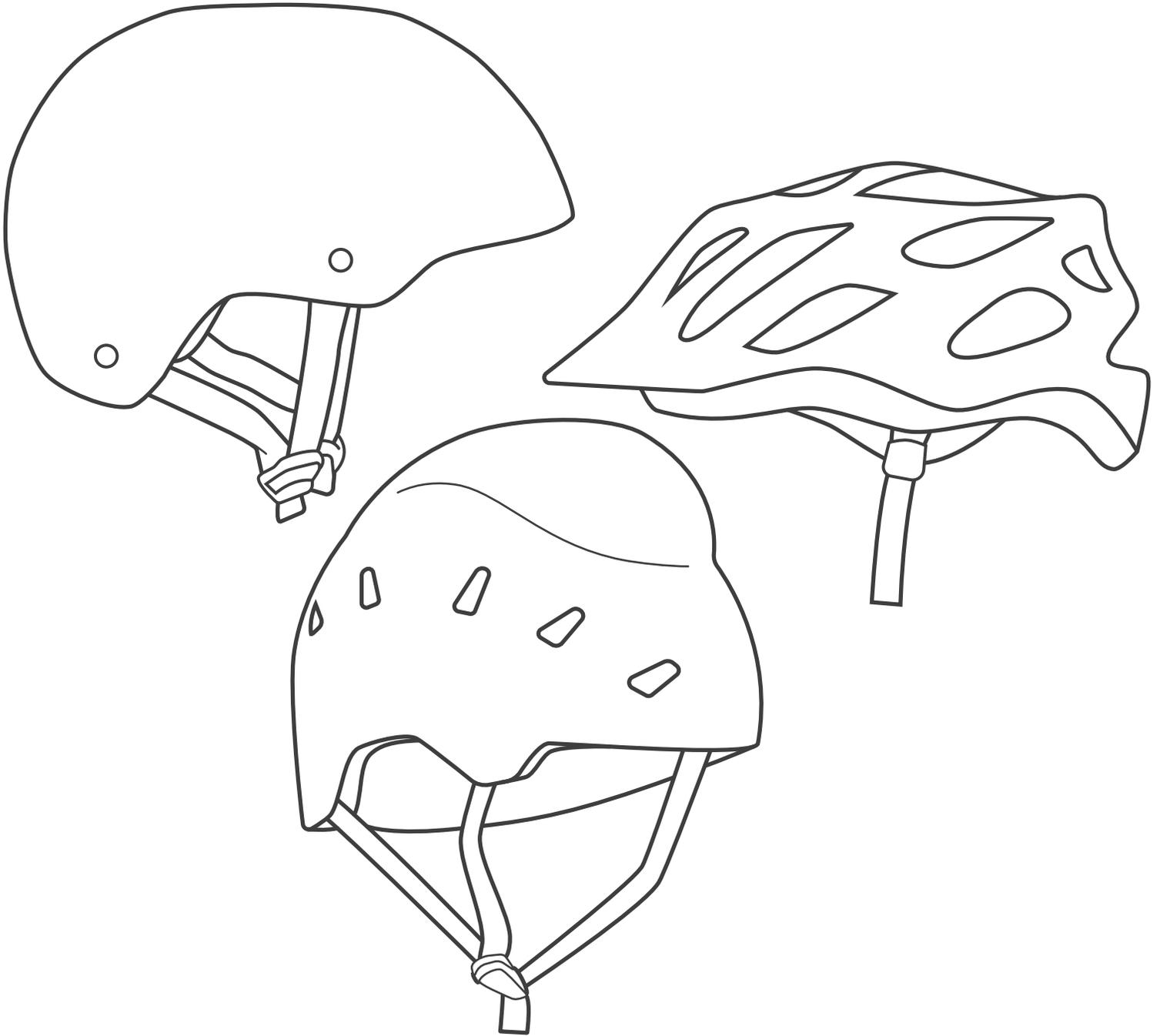


Si usas un **patka** o **turbante**, existen cascos especiales para que estés cómodo.



¿Tienes **pelo con textura afro**? Echa un vistazo a estos consejos para mantener tu cabeza a salvo y tu pelo en buen estado.

**Colorea los siguientes cascos con tus colores  
o diseños favoritos o incluso tu nombre.**



## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

En California, si eres menor de 18 años, debes llevar casco cuando montas en bicicleta, patineta o escúter. Dale un buen ejemplo a tu joven ciclista llevando también tu propio casco. Utiliza la **Prueba de ojos, oídos y boca** junto con tu hijo con regularidad para establecer un hábito positivo. Ellos están creciendo, así que puede que tengas que ajustar el casco a menudo.

# REVISA TU BICI EN 5 PASOS

¿Está tu bici lista para salir? Repasa con un adulto estos 5 pasos para asegurarte de que tu bicicleta está lista antes de salir.

## 1. AIRE

¿Tus neumáticos tienen suficiente aire cuando los aprietas? Deberían sentirse duros como una pelota de baloncesto.

## 2. FRENOS

¿Los frenos detienen la bicicleta cuando tiras de las palancas (frenos de mano) o cuando pedaleas hacia atrás (frenos de contrapedal)?

## 3. CADENA

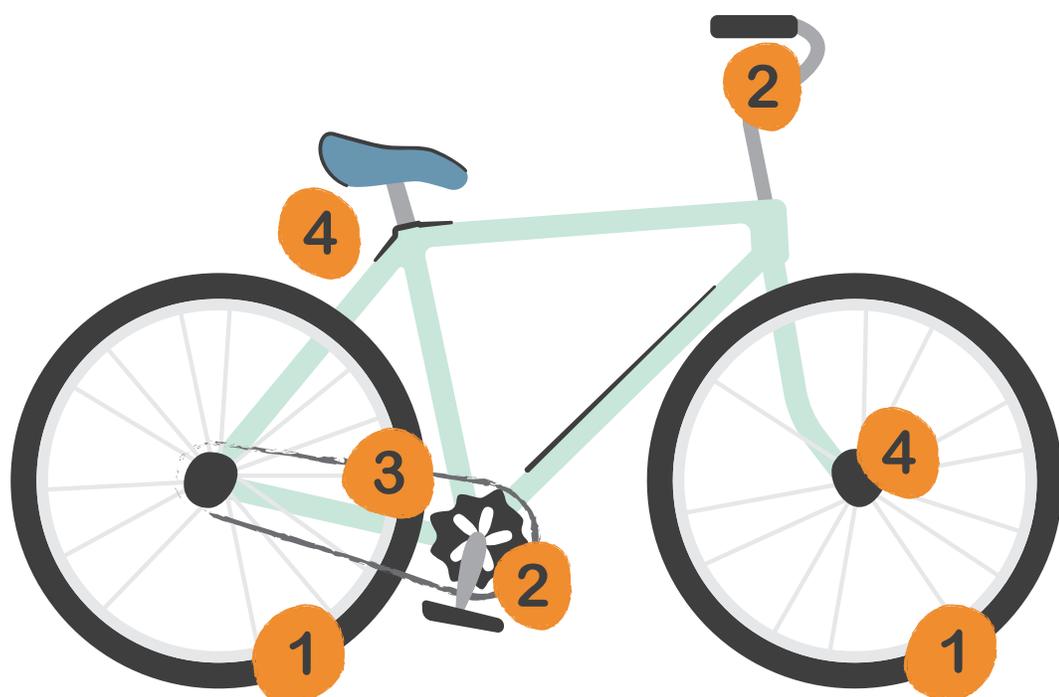
¿Está lubricada tu cadena? ¿Está sujeta al plato delantero y a los piñones traseros?

## 4. PALANCAS O TUERCAS DE LAS RUEDAS

Intenta abrir suavemente las palancas de apertura rápido del sillín y las ruedas (si tu bici las tiene). Si están apretadas, están bien.

## HAZ UNA PRUEBA

Da una vuelta corta y comprueba que los cambios, el pedaleo y el frenado funcionan bien. Escucha si hay ruidos extraños.



### ¡BICI CONSEJO!

Mira un video para asegurarte de que estás revisando bien los 5 pasos y tu bici está lista para funcionar.



He completado con mi hijo la lista de los 5 pasos.  
**¡Su bici está lista para montar!**

Firma del guardián:

---

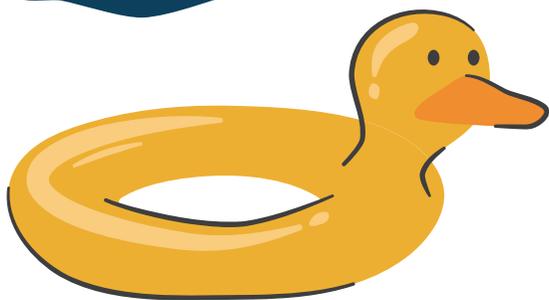
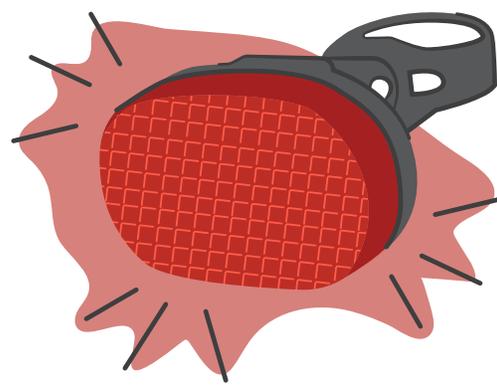
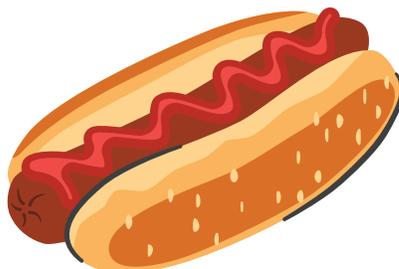
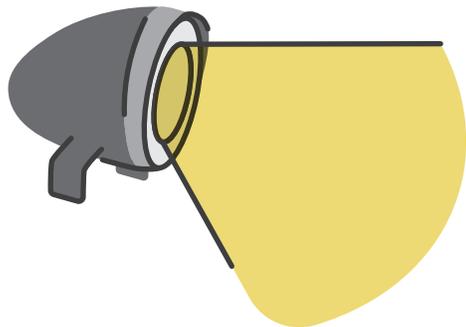
Fecha:

---

## VISIBLE Y SEGURO

¡Es difícil ver en la oscuridad! Todo el mundo está más seguro cuando es fácil verte.

**Rodea con un círculo el equipo que podrías utilizar para ser visible en tu bicicleta por la noche o en días nublados.**



### ¡BICI CONSEJO!

¿Quieres más ideas sobre cómo ser visible en tu bicicleta? ¡Mira este video para saber más!



### ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Es responsabilidad de todos cuidarnos los unos a los otros, ya sea conduciendo, montando en bicicleta o caminando. Cuando hables sobre visibilidad como ciclista con tus hijos, haz hincapié en que todo el mundo tiene la responsabilidad de vigilar a los demás. Presta especial atención cuando esté oscuro, llueva o haya niebla, ya que eso puede dificultar la visibilidad.

# SEÑALES DE MANO

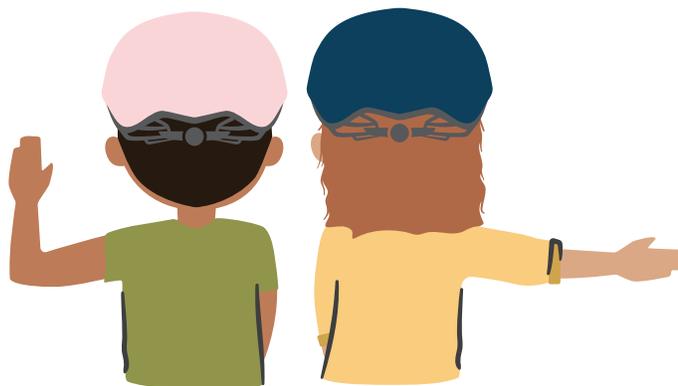
Para mantener la seguridad en la calle, todo el mundo debe indicar adónde va. Los autos utilizan luces intermitentes y los ciclistas las señales de mano.

**Dibuja los brazos en los muñecos de palo para demostrar las señales de mano correctas.**

 **¡ATENCIÓN ADULTOS!**  
Juega a Simón Dice con tu hijo para practicar las señales con las manos. Esta es una forma divertida de practicar y hacer que tu hijo piense con rapidez.



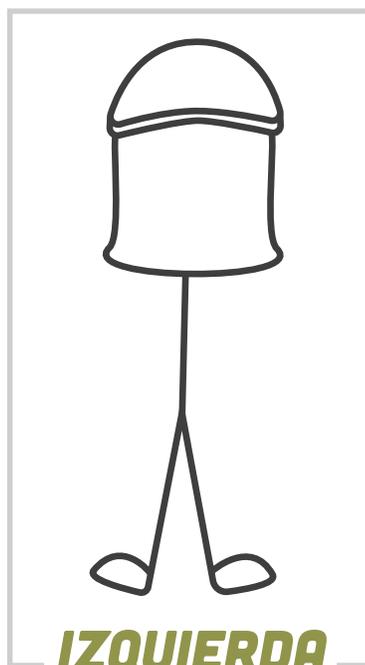
**IZQUIERDA**



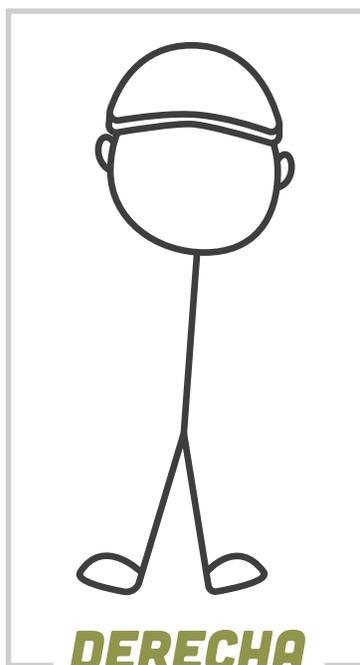
**DERECHA**  
(HAY DOS FORMAS)



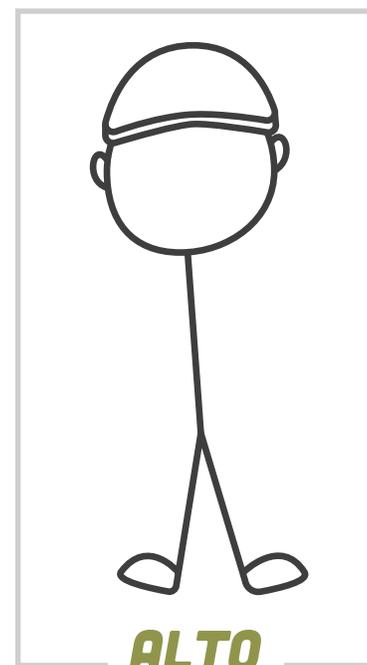
**ALTO**



**IZQUIERDA**



**DERECHA**  
(CUALQUIERA DE LAS DOS FORMAS)



**ALTO**

## ¡BICI CONSEJO!

¿Quieres ver las señales de mano en acción? Mira este breve video para asegurarte de que lo haces bien.



# SEÑALES DE TRÁNSITO

Hay muchas señales que tanto los conductores como los ciclistas deben respetar, por lo que es importante comprender su significado.

**Relaciona cada señal con su significado.**  
**Para divertirse más, colorea los signos con los colores adecuados.**

## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Asegúrate de respetar todas las leyes de tránsito cuando vayas en bicicleta con niños. Detente en los semáforos y en las señales de alto. Cuando estés en el auto con tu hijo, muéstrale las señales de tránsito y demuéstrale cómo se utilizan.

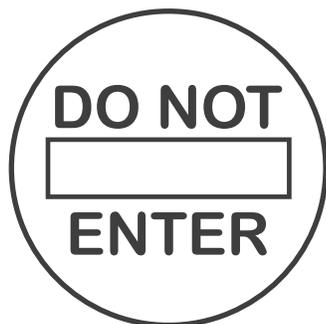


La flecha te indica en qué dirección circula el tráfico.

La cifra te indica a qué velocidad pueden ir legalmente las personas que conducen.



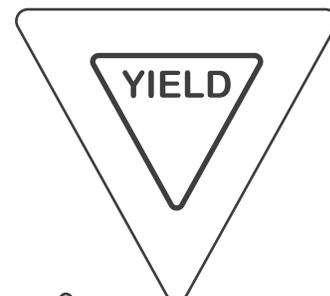
Puedes cruzar la calle, pero asegúrate siempre de mirar a ambos lados antes de cruzar.



¡Alto! Pon un pie en el suelo y mira a ambos lados para ver si hay tráfico.



¡Reduce la velocidad! Espera a que haya un espacio seguro en el tráfico antes de continuar. Primero, deja pasar a otros autos, ciclistas o peatones.



¡Aquí no puedes montar en bici! Esta señal te alerta para que no vayas en bici en la dirección equivocada.



Los peatones están cruzando la calle. Prepárate para reducir la velocidad o detenerte si ves gente cruzando.



# CÓMO MONTAR CON SEGURIDAD POR LA ACERA

Dependiendo dónde montes tu bicicleta y de tu nivel de habilidad, la acera puede ser el mejor lugar para montar, especialmente para los niños y las personas que están aprendiendo a montar en bici. Recuerda estos consejos para transitar con seguridad por la acera:

- » **Las aceras son principalmente para la gente que camina**, así que utiliza comportamientos seguros cuando montes en bici por la acera. Ve despacio cuando estés cerca de otras personas, y si hay mucha gente caminando a tu alrededor, bájate de la bici y camina.
- » **Muchos accidentes se producen en cruces y vías de acceso, así que ten mucho cuidado.** Para parar en un cruce, pon un pie en el suelo y mantén el otro en el pedal y mira de izquierda a derecha a izquierda. Cuando veas un espacio seguro en el tráfico, arranca.
- » **Mira y escucha a los autos que doblan.** Presta atención en las vías de acceso si hay vehículos dando marcha atrás. Si ves que un auto sale de una vía de acceso, espera a que el conductor te haga señas para que cruces antes de continuar.



## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Es legal montar en bici por cualquier acera que haya sido designada como parte del sistema de rutas ciclistas de Elk Grove (escanea el código QR para comprobarlo). Dicho esto, tú decides dónde es más seguro que tu hijo transite. Si circula por la acera, asegúrate de que lo haga despacio y respetando el derecho de paso de los peatones.



Además, ten cuidado con la gente que está en la acera cuando conduzcas y entres o salgas de una vía de acceso. Ten precaución al dar marcha atrás con tu vehículo, y mantente alerta ante las personas que circulan en bicicleta o a pie.

**Mateo** va en bici al parque. A veces Mateo toma la decisión correcta; a veces no. Las siguientes ilustraciones muestran el viaje de Mateo. **Rodea con un círculo una de las imágenes en las que Mateo toma la decisión correcta y dibuja una X en la imagen en la que no.**

*¡Escribe una nota sobre qué elección debería tomar Mateo!*



---

---

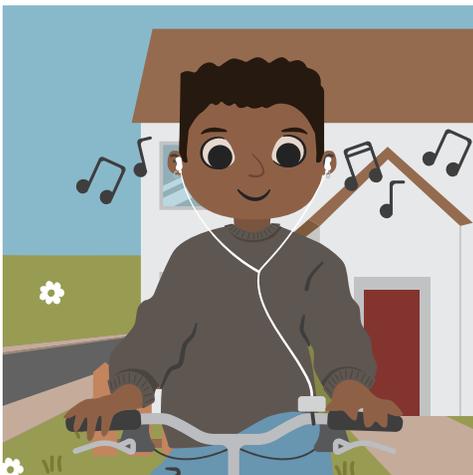
---



---

---

---



---

---

---

# CÓMO CRUZAR LA CALLE EN BICI

Recuerda estos consejos para cruzar la calle con seguridad en bicicleta:

- » **Busca un buen lugar para cruzar.** Si es posible, usa el cruce peatonal o una Luz Rectangular de Intermitencia Rápida (RRFB).
- » **Si vas por la acera, detente en el borde; si vas por la calle, detente antes del cruce.** Mantén un pie en el suelo y otro en el pedal, preparado para arrancar.
- » **Obedece todas las señales.** Infórmate sobre el significado de las distintas señales de tránsito en la página 8.
- » **Mira a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda.** Asegúrate de que haya un espacio en el tráfico o de que los conductores se detengan. En calles con varios carriles, asegúrate de que todos los autos se hayan detenido antes de cruzar.
- » **Establece contacto visual con los conductores y cruza en línea recta.** Así te asegurarás de que te ven y de que cruzas la calle con seguridad.

**Une los puntos** para dibujar una RRFB, y luego **lee lo que hay debajo del dibujo para saber qué hacer.**

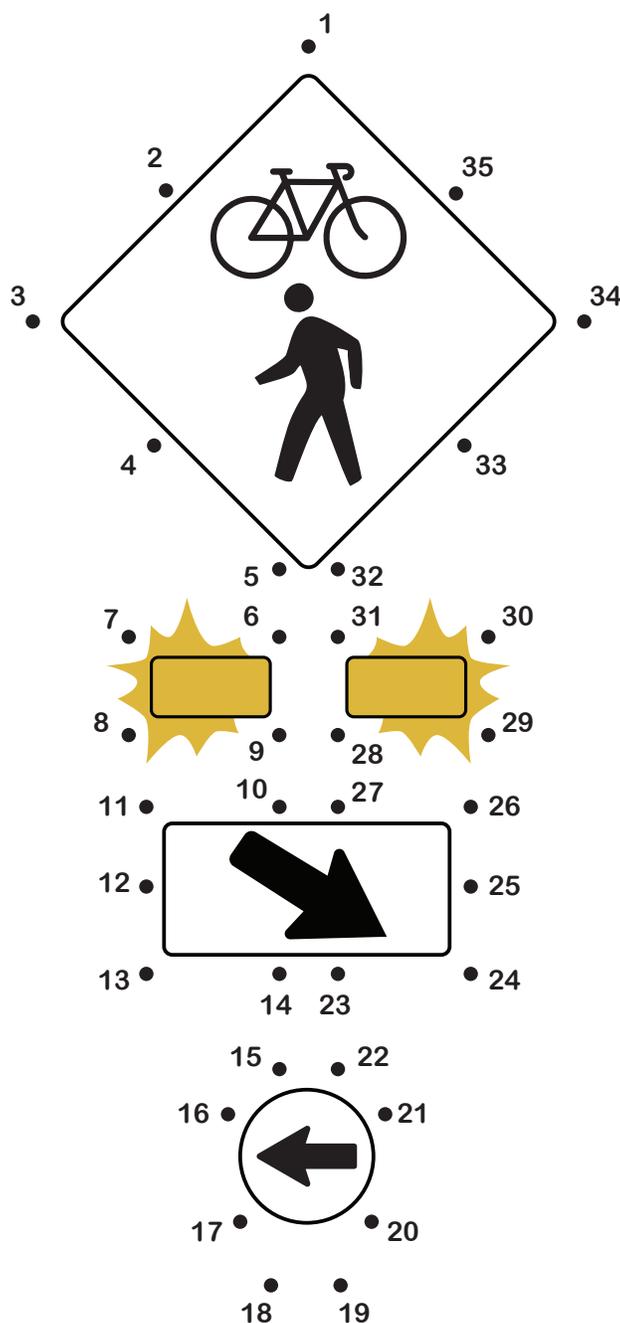
## ¡BICI CONSEJO!

Mira este video para aprender a cruzar en un cruce con una RRFB.

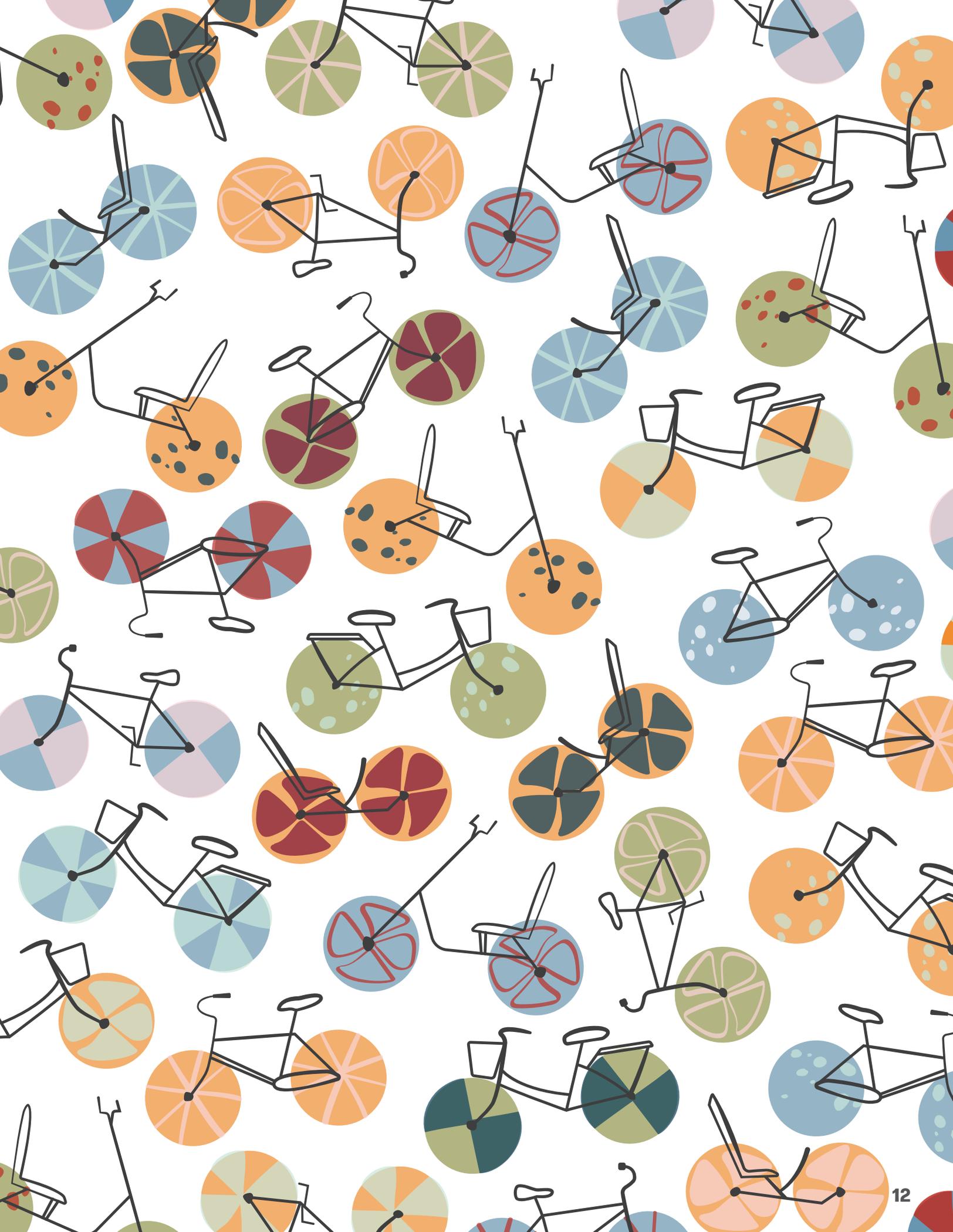


## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Cuando conduzcas, habla con tus hijos sobre comportamientos seguros y practícalos. Háblales de ceder el paso a las personas que van a pie o en bicicleta en un cruce peatonal, de detenerse ante las personas que cruzan un cruce peatonal y de no rebasar a un vehículo detenido en un cruce peatonal.



Cuando estés preparado para cruzar la calle, pulsa el botón  para que las luces se enciendan. No empieces a cruzar hasta que todos los autos se hayan detenido.

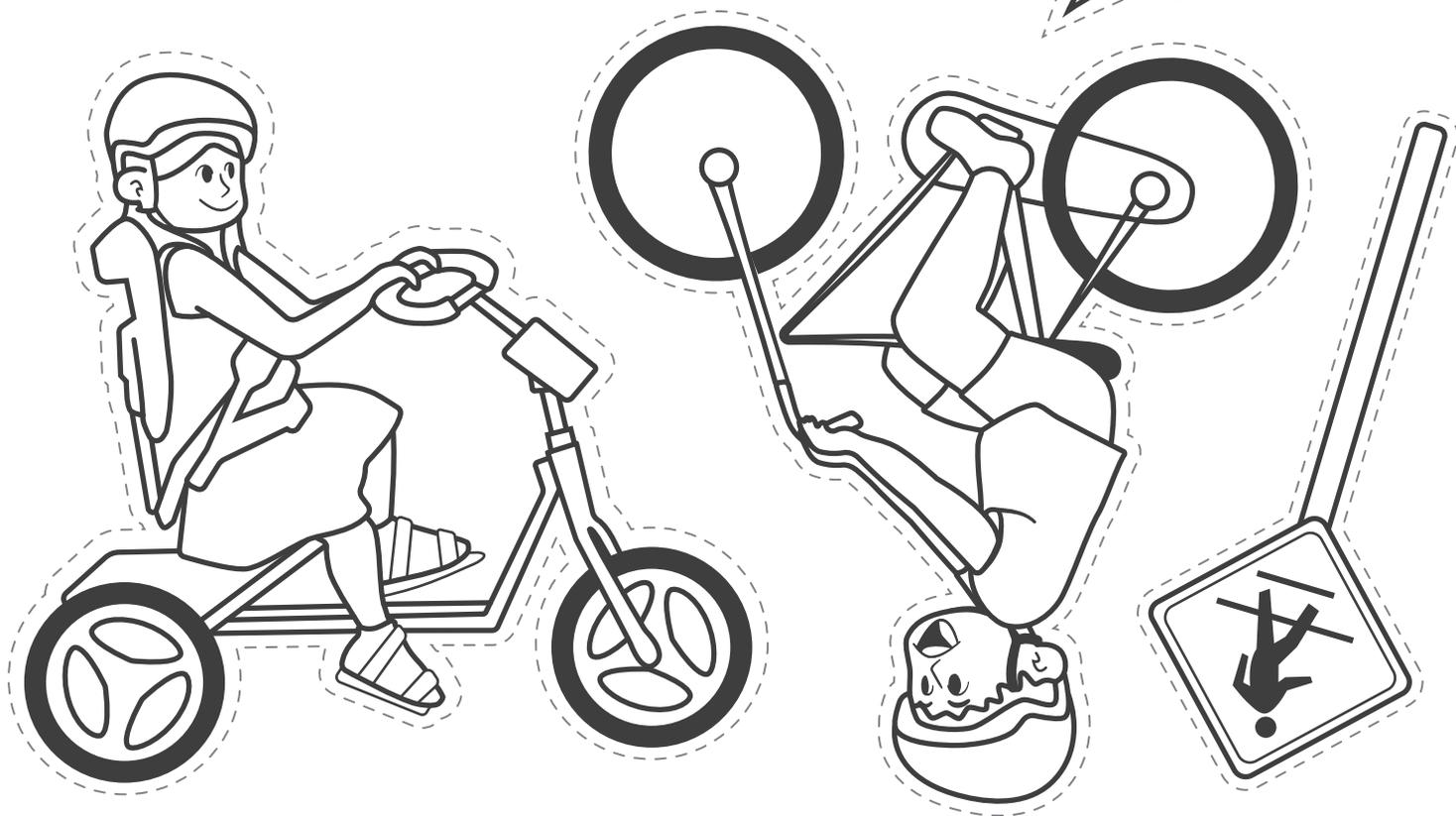


# CÓMO CIRCULAR RESPETUOSAMENTE POR LOS SENDEROS

¡Elk Grove tiene increíbles senderos para bicicletas!  
Sigue estos consejos para mantenerte a ti y a los  
demás seguros y cómodos en nuestros senderos:

- » **Sé predecible** y transita en línea recta.
- » **Transita siempre por el lado derecho** del sendero y rebasa a la gente por la izquierda. Si tienes que rebasar a alguien, dile “A tu izquierda” o toca el timbre para avisarles.
- » Los cruces de senderos pueden tener una **Luz Rectangular de Intermitencia Rápida**, una **señal** o simplemente un **cruce peatonal**.

Colorea las ilustraciones de abajo y también el sendero de la página siguiente. Luego, recorta las ilustraciones y pégalas en el lugar correcto del sendero para mostrar que todo el mundo transita con seguridad.



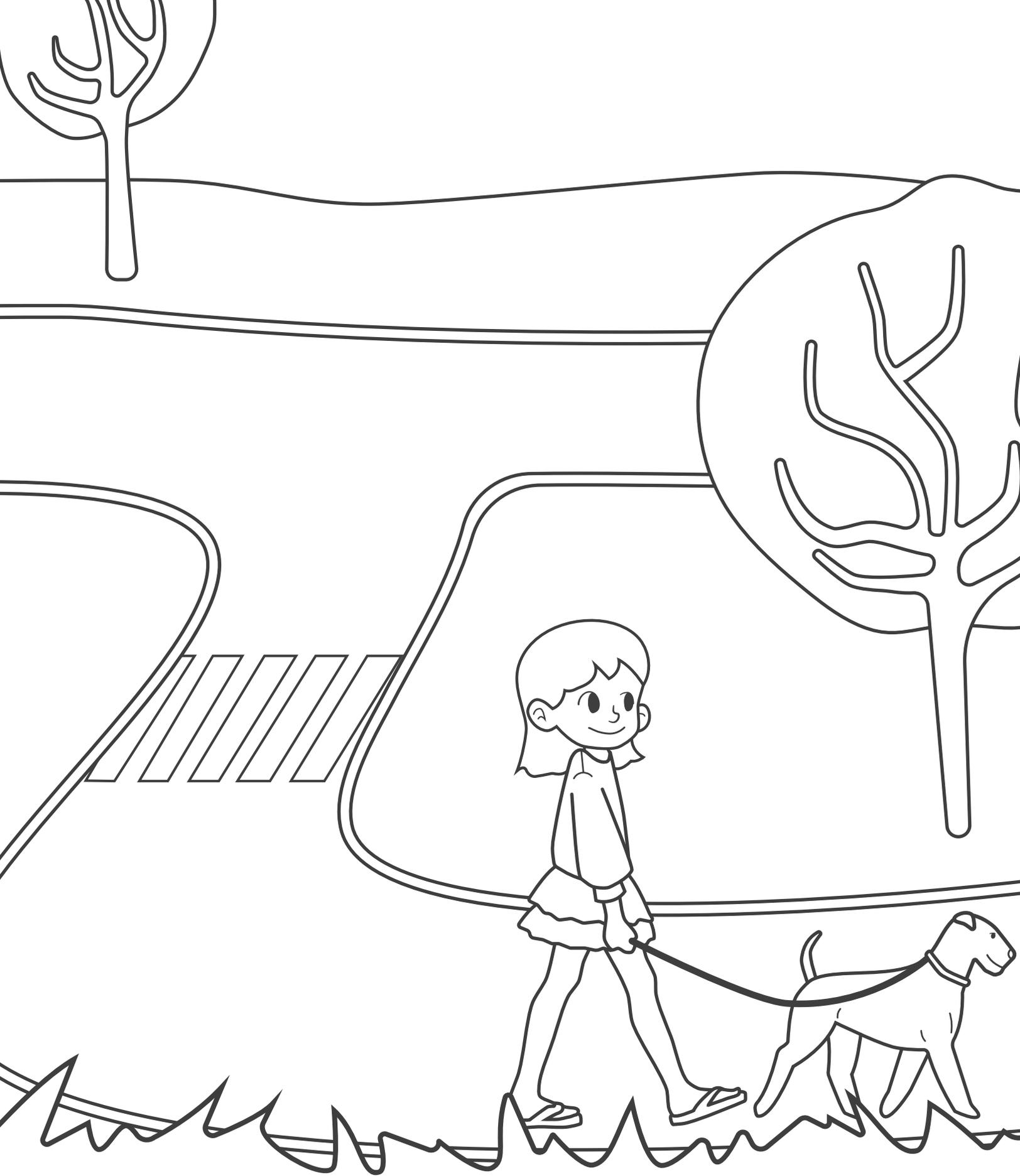
## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Da un buen ejemplo cuando camines o montes en bici por un sendero. La próxima vez que vayas con tu hijo por un sendero, recuérdale que ponga en práctica los consejos de esta página.

### ¡BICI CONSEJO!

Echa un vistazo a la red de senderos para bicicletas de Elk Grove y planea tu próximo paseo. También hemos incluido un mapa al final de este cuaderno.





# DÓNDE MONTAR

Ayuda a Janelle y Marcus a ir en bici a la escuela. Asegúrate de que tomen la ruta más segura, circulen por los lugares adecuados y sigan estas normas:

- » **Si vas por el carril de bicicletas**, mantente entre la línea blanca y el borde de la ciclovía. Transita en el sentido del tráfico.
- » **¿Estás montando por una ciclovía?** Esta es un carril de bicicletas que tiene cosas como postes, jardineras o marcas viales entre la zona por donde montas en bici y por donde circulan los autos. Cuando montes por una ciclovía, hazlo entre la línea blanca y el borde, y transita en el sentido del tráfico.
- » **Si montas por una glorieta**, usa la rampa de salida para subir a la acera.



¡Recuerda buscar estas señales para ayudarte a cruzar la calle!

## ¡BICI CONSEJO!

¿Quieres ver cómo circular por una ciclo carril, ciclovía y una glorieta? Mira estos videos.



Casa de Janelle y Marcus



Escuela

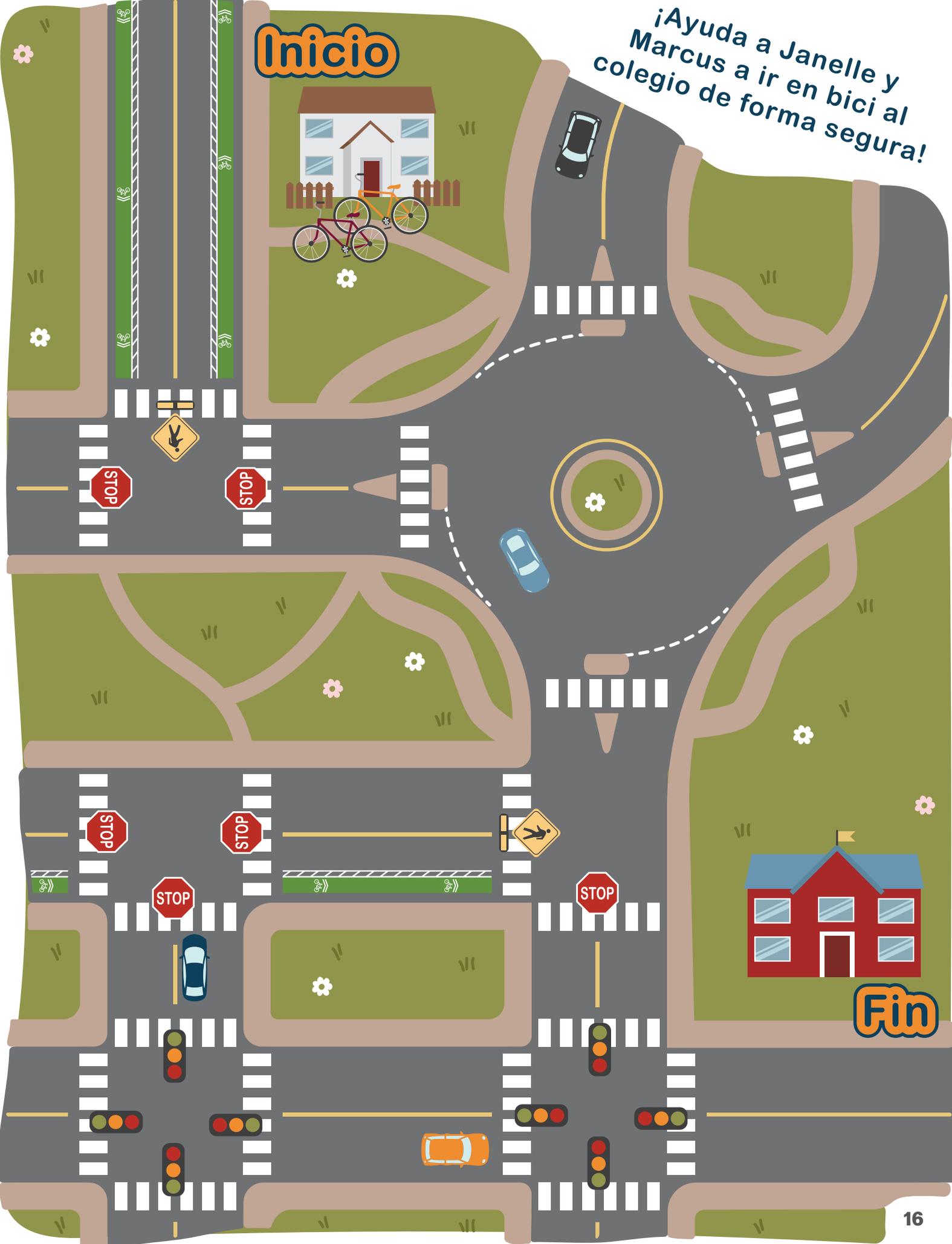
## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

¡Sé un modelo de conducta en la bici y al volante! Cuando conduzcas, habla de acciones seguras y demuéstraselas a tus hijos:

- » Nunca pares ni te estaciones en las ciclovías
- » Dale mucho espacio a los ciclistas cuando los rebases. La ley de California dice que los conductores deben mantener una distancia de 1 metro (3 pies) al rebasar a los ciclistas. Una nueva ley obliga también a los conductores a cambiar de carril, cuando sea posible, para dejar aún más espacio a los ciclistas al rebasarlos.
- » Cede el paso a los peatones y ciclistas cuando ellos crucen la calle.
- » Comprueba siempre si hay ciclistas antes de abrir la puerta del auto.
- » Si ves una señal de carril de bicicleta compartido en la calzada ("sharrow"), reduce la velocidad y espera a que el ciclista se aparte de la calzada o rebásalo despacio y con cuidado.
- » ¡Obedece el límite de velocidad!

Inicio

¡Ayuda a Janelle y Marcus a ir en bici al colegio de forma segura!



Fin

# A DÓNDE IR

No todos los lugares son buenos para montar en bici. Algunas calles tienen mucho tráfico y puede que no te sientas cómodo. Asegúrate de planear tu viaje antes de salir para que sea seguro y divertido.

En el siguiente recuadro, dibuja tu ruta a la escuela, a un parque o la a casa de un amigo, o a cualquier sitio donde te gustaría ir en bici. Sigue estos pasos para empezar a planear tu viaje:

- 1 Piensa dónde vives y adónde está tu destino.
- 2 Piensa en una ruta que tenga elementos cómodos como los que se indican aquí. Si no estás seguro, pídele a un adulto que miren juntos un mapa.
- 3 Dibuja tu ruta. Añade edificios, lugares u objetos a lo largo de tu ruta como: señales de alto, parques, paradas de autobús, árboles o flores, hidrantes y estacionamientos para bicicletas.

**¡Dibuja tu ruta de bici aquí!**

## Elige una ruta con:

- » Aceras o senderos
- » Autos que transiten despacio
- » Pocos autos
- » Buena iluminación
- » Señales de alto y cruces peatonales
- » Cruces peatonales señalizados
- » Un guardia de cruce.

## Intenta evitar las rutas con:

- » Muchos autos
- » Muchos carriles
- » Poca luz
- » En las que no haya nadie caminando o en bicicleta

## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Piensa en cómo puedes utilizar el increíble sistema de ciclovías de Elk Grove para llevarte adonde necesites ir. Si tu ruta incluye cruzar calles muy transitadas, haz lo posible por cruzar por una señal.

# EL BICI BINGO DE ELK GROVE

Ponte el casco, haz la **Prueba AFC**, busca un adulto y sal a dar un paseo en bici. Intenta encontrar el mayor número de elementos en el cartón del Bici Bingo.

**¿Puedes ganar al Bingo?** Haz una línea recta, cuatro esquinas o rellena toda la tarjeta



<b>BINGO</b>				
Ve en bici a tu biblioteca local	Pon una luz en tu bici	Detente ante una señal de alto	Sal a comer en tu bici	Monta en bici con un amigo
Usa una ciclo vía	Usa un inflador de bicicleta	<b>ESPACIO LIBRE</b> PONTE EL CASCO	Sal a algún sitio nuevo en bici	Monta en bici cerca de un arroyo
Monta por un sendero	Asegura tu bici a un aparcabicicletas	Di “¡A tu izquierda!”	Cruza mediante una RRFB	Usa tus señales de mano

## ¡ATENCIÓN ADULTOS!

Toma fotos de tu viaje en Bici Bingo y envíalas a [trails@elkgrovecity.org](mailto:trails@elkgrovecity.org). ¡Nos encantaría compartir con nuestra comunidad algunas de tus aventuras en bici!

# CUESTIONARIO FINAL

¡Lo lograste! Intenta responder de nuevo a las preguntas y mira lo que has aprendido.

## ¡BICI CONSEJO!

Escanea el código QR para responder al cuestionario en línea y tener la oportunidad de ganar un premio.



**1** Uno de estos pasos no es el correcto para asegurarte de que el casco de la bici te queda bien:

- Revisar tu boca
- Revisar tu nariz
- Revisar tus ojos
- Revisar tus oídos

**3** ¿Cuándo deberías empezar a pensar en tu ruta de bici?

- Cuando estás en marcha
- Antes de subirte a la bici
- Después de terminar tu paseo
- Cuando vas demasiado rápido

**5** ¿Qué tipo de ropa debes llevar cuando montes en bici?

- Ropa oscura
- Una diadema
- Ropa de colores vivos
- Chanclas

**7** Enumera los tres pasos para cruzar la calle en bici, y tacha el que no sea correcto.

- Mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda
- Cruzar en cuanto los conductores empiecen a reducir su velocidad

**2** ¿Qué debes hacer antes de rebasar a alguien mientras vas en bici por un sendero?

- Acelerar
- Tocar el timbre o decir: "¡A tu izquierda!"
- Dirigirte hacia su lado derecho
- Bajarte de la bici

**4** Cuál es uno de los 5 pasos para revisar la bici?

- Revisar los reflectores
- Revisar los pedales
- Revisar los frenos
- Revisar el sillín

**6** ¿Cuándo utilizarías una Luz Rectangular de Intermitencia Rápida?

- En clase de artes
- Al cruzar una calle
- En una fiesta de baile
- Para hacer que tu bici sea visible de noche

Parar en la acera

Mantener contacto visual con los conductores y cruzar en línea recta

# LA RUTA DE BICI SÚPER SEGURA

Colorea cada círculo a medida que completes las actividades de este cuaderno. Acuérdate de rellenar los círculos de los Bici Consejos si hiciste las actividades adicionales.



**EL CAMINO PARA SER UN CICLISTA SÚPER SEGURO**

Old Town

Sendero de Laguna Creek

Esto o aquello pg. 10

A+ pg. 2

pg. 3

pg. 4

pg. 5

¡A tu izquierda! pg. 14

pg. 5

pg. 6

pg. 6

pg. 6

pg. 6

pg. 6

pg. 7

pg. 8

pg. 9

pg. 9

pg. 11

pg. 11

pg. 13

pg. 15

pg. 16

pg. 17

pg. 18

pg. 19

pg. 19

¡LO LOGRASTE!

¡Imprime aquí tu certificado de finalización!

# RECURSOS

## Rutas Seguras a la Escuela de Elk Grove

[blogs.egusd.net/saferoutes](https://blogs.egusd.net/saferoutes)

- » Entérate de cómo Elk Grove está haciendo que caminar, montar en bici y rodar sea más seguro para los estudiantes.

## Libro de actividades de la glorieta de Elk Grove

[tinyurl.com/ElkGroveRoundaboutBook](https://tinyurl.com/ElkGroveRoundaboutBook)

- » Averigua cómo circular a pie, en bici o en auto por las glorietas.

## Tiendas de bicicletas Elk Grove

- » ¿Necesitas una bici o una afinación? ¡Echa un vistazo a las tiendas de bicicletas de Elk Grove que pueden ayudarte a ponerte en marcha!

✓ Bikehaus. 96887 Elk Grove Florin Rd.

[bikehausca.com](https://bikehausca.com)

✓ Neighborhood Bike Shop. 9633 Stockton Blvd.

[neighborhoodbikeshop.com](https://neighborhoodbikeshop.com)

## Mapas para bicis

[elkgrovecity.org/trails](https://elkgrovecity.org/trails)

- » Hay muchos lugares maravillosos para montar en bici en Elk Grove. Planea tu próxima aventura con nuestro mapa para bicis.

## Normas y leyes sobre bicicletas

[sacbike.org/resources/rules-of-the-road](https://sacbike.org/resources/rules-of-the-road)

- » Infórmate sobre las normas y leyes de Elk Grove sobre ciclismo para mantenerte seguro y cumplir las leyes.

## Viaja más seguro en bicicleta

[pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney](https://pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney)

- » Echa un vistazo a estos recursos sobre seguridad en bicicleta para seguir aprendiendo.



# ANSWER KEY

## Page 6: VISIBLE Y SEGURO

**VISIBLE Y SEGURO**

¡Es difícil ver en la oscuridad! Todo el mundo está más seguro cuando es fácil verte.

Rodea con un círculo el equipo que podrías utilizar para ser visible en tu bicicleta por la noche o en días nublados.

**¡BICI CONSEJO!**

¿Quieres más ideas sobre cómo ser visible en tu bicicleta? ¡Mira este video para saber más!

**¡ATENCIÓN ADULTOS!**

Es responsabilidad de todos cuidarnos los unos a los otros, ya sea conduciendo, montando en bicicleta o caminando. Cuando hables sobre visibilidad como ciclista con tus hijos, haz hincapié en que todo el mundo tiene la responsabilidad de vigilar a los demás. Presta especial atención cuando esté oscuro, llueva o haya niebla, ya que eso puede dificultar la visibilidad.

Las respuestas correctas se encuentran en la página 22.

## Page 8: SEÑALES DE TRÁNSITO

**SEÑALES DE TRÁNSITO**

Hay muchas señales que tanto los conductores como los ciclistas deben respetar, por lo que es importante comprender su significado.

Relaciona cada señal con su significado. Para divertirse más, colorea los signos con los colores adecuados.

**¡ATENCIÓN ADULTOS!**

Asegúrate de respetar todas las leyes de tránsito cuando vayas en bicicleta con niños. Detente en los semáforos y en las señales de alto. Cuando estés en el auto con tu hijo, muéstrale las señales de tránsito y demuéstrale cómo se utilizan.

La flecha te indica en qué dirección circula el tráfico.

La cifra te indica a qué velocidad pueden ir legalmente las personas que conducen.

Puedes cruzar la calle, pero asegúrate siempre de mirar a ambos lados antes de cruzar.

¡Cuidado! Pon un pie en el suelo y mira a ambos lados para ver si hay tráfico.

¡Reduce la velocidad! Espera a que haya un espacio seguro en el tráfico antes de continuar. Primero, deja pasar a otros autos, ciclistas o peatones.

¡Aquí no puedes montar en bici! Esta señal te alerta para que no vayas en bici en la dirección equivocada.

Los peatones están cruzando la calle. Prepárate para reducir la velocidad o detenerte si ves gente cruzando.

Las respuestas correctas se encuentran en la página 22.

## Page 10: Mateo

Mateo va en bici al parque. A veces Mateo toma la decisión correcta; a veces no. Las siguientes ilustraciones muestran el viaje de Mateo. Rodea con un círculo una de las imágenes en las que Mateo toma la decisión correcta y dibuja una X en la imagen en la que no.

*¡Escribe una nota sobre qué elección debería tomar Mateo!*

Las respuestas correctas se encuentran en la página 22.

## Page 19: CUESTIONARIO FINAL

**CUESTIONARIO FINAL**

¡Lo lograste! Intenta responder de nuevo a las preguntas y mira la que has aprendido.

**¡BICI CONSEJO!**

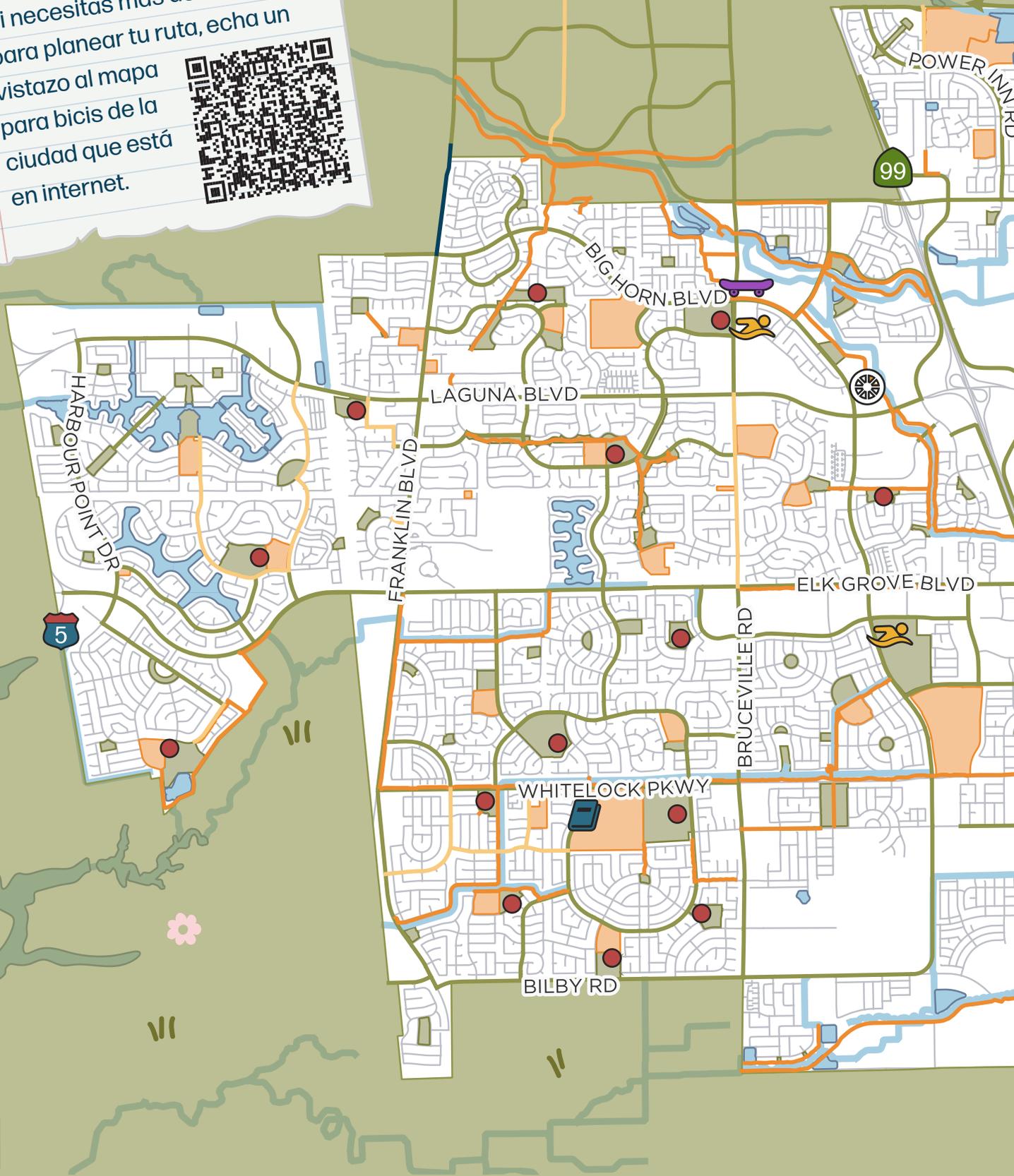
Escanea el código QR para responder al cuestionario en línea y tener la oportunidad de ganar un premio.

- Uno de estos pasos no es el correcto para asegurarte de que el casco de la bici te queda bien.
  - Revisar tu boca
  - Revisar tu nariz
  - Revisar tus ojos
  - Revisar tus oídos
- ¿Qué debes hacer antes de rebasar a alguien mientras vas en bici por un sendero?
  - Acelerar
  - Tocar el timbre o decir: "¡A tu izquierda!"
  - Dirigirte hacia su lado derecho
  - Bajarte de la bici
- ¿Cuándo deberías empezar a pensar en tu ruta de bici?
  - Cuando estás en marcha
  - Antes de subirte a la bici
  - Después de terminar tu paseo
  - Cuando vas demasiado rápido
- ¿Cuándo utilizarías una Luz Rectangular de Intermittencia Rápida?
  - En clase de artes
  - Al cruzar una calle
  - En una fiesta de baile
  - Para hacer que tu bici sea visible de noche
- Enumera los tres pasos para cruzar la calle en bici, y tacha el que no sea correcto.
  - 2 Mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda
  - 1 Parar en la acera
  - 3 Mantener contacto visual con los conductores y cruzar en línea recta

Las respuestas correctas se encuentran en la página 22.

LAS CICLOVÍAS SIGUEN HASTA SACRAMENTO

Si necesitas más detalles para planear tu ruta, echa un vistazo al mapa para bicis de la ciudad que está en internet.



# Mapa para bicis de la ciudad de Elk Grove

Usa este mapa para planear tu próxima aventura en bici.



### Leyenda

- |   |                      |   |                            |
|---|----------------------|---|----------------------------|
|  | Tienda de bicis      |  | Parque                     |
|  | Parque de bicicletas |  | Escuela                    |
|  | Biblioteca           |  | Agua                       |
|  | Piscina              |  | Sendero fuera de la calle  |
|  | Parque de patinaje   |  | Carril separado para bicis |
|  | Baños públicos       |  | Carril para bicis          |
|   |                      |  | Ruta para bicis            |





CITY OF  
ELK GROVE



[www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest)