



# SEMANA PARA VIAJAR EN BICICLETA AL TRABAJO

MAYO 13-17

## 10 FORMAS DE PREPARARSE

### Piense como ciclista

Ponga atención a cosas que quizás no le afecten como conductor, tales como pavimento rugoso, vueltas sin protección, o acotamientos estrechos.

### Planee su ruta

Para hacer un mapa de su viaje al trabajo, use el mapa de senderos para ciclistas de VCTC disponible en [goventura.org](http://goventura.org).

### Afine su bicicleta

Lleve su bicicleta con un profesional local para que la revise. Una afinación básica - que cuesta aproximadamente \$60 - puede asegurar un viaje seguro.

### Prepare su equipo

Asegúrese de tener un casco, ropa cómoda y suficiente agua. También deseará llevar un cambio de ropa, bocardillos, y agua adicional a su lugar de trabajo, para que no tenga que llevarlos consigo cuando viaje en bicicleta.

### Ponga la seguridad primero

Cerciórese que su casco sea aprobado por ANSI y úselo cada vez que ande en bicicleta. Sea visible, esté alerta, y comunique sus intenciones. Asegúrese de que sus luces y reflectores estén funcionando, ya que son requeridos en California para andar en bicicleta cuando oscurece.

### Evalué su condición física

Si le preocupa su nivel de condición física, consulte a su médico. Comience lentamente con una ruta corta y vaya aumentando la distancia poco a poco. Considere combinar su viaje en bicicleta con un viaje en autobús para que pueda ajustar la distancia en bicicleta.

### Aprenda las reglas del camino

Los ciclistas en las vías públicas tienen los mismos derechos y responsabilidades que los conductores de vehículos motorizados, y están sujetos a las mismas reglas. Repase las reglas en: [calbike.org/bicycling\\_in\\_california\\_sharing\\_the\\_road](http://calbike.org/bicycling_in_california_sharing_the_road)

### Haga una prueba

Observe las condiciones de la calle un día que usted lleve su auto al trabajo. Entonces, considere hacer la prueba en bicicleta durante un fin de semana para probar la ruta.

### Considere a un acompañante ciclista

Andar en bicicleta con un ciclista experimentado puede ayudar a los principiantes a aprender qué hacer. VCTC está desarrollando una base de datos de ciclistas interesados en tener acompañante. Regístrese hoy en [ridematch.info](http://ridematch.info).

### Hable con su empleador

Su compañía puede ofrecer beneficios para los ciclistas incluyendo bonos para los ciclistas e incentivos fiscales. Su empleador también puede ofrecer cosas para hacer que el viaje en bicicleta sea un poco más fácil, como un horario flexible o un lugar dónde refrescarse después de su viaje. Hable con su coordinador de transporte de empleados o gerente de recursos humanos.



Ventura County  
Transportation  
Commission



Ventura County  
Air Pollution  
Control District

[goventura.org](http://goventura.org)

 @GoVCTC