



# BIKE SMART

LA GUÍA OFICIAL PARA  
ciclistas en NYC

**NYC**<sup>™</sup>



[nyc.gov/bikes](https://nyc.gov/bikes)

# El uso urbano de la bicicleta

## ¡Nunca ha sido mejor andar en bicicleta en NYC!

**Con más de 1,000 millas de carriles para bicicletas en toda la ciudad y con la ampliación de la flotilla de Citi Bike, viajar en dos ruedas es seguro, fácil, conveniente y divertido.**

Esta guía contiene todo lo que necesita para saber cómo viajar en bicicleta por la ciudad, desde sugerencias básicas para bloquear su bicicleta hasta cómo usar la infraestructura para bicicletas más reciente.

Ponga especial atención a las explicaciones sobre cómo conducir una bicicleta de forma segura. Nuestras iniciativas de Vision Zero para disminuir las muertes y las lesiones por causa de choques involucran el conocimiento de las causas de las colisiones. Los accidentes se pueden prevenir. El 89% de las muertes de ciclistas ocurre en las intersecciones. Saber cómo virar de forma segura, cómo mantenerse alejados de los puntos ciegos de los vehículos grandes y cómo conducir de forma predecible le ayudarán a protegerse.



<b>SUGERENCIAS GENERALES</b>	<b>PÁGINA</b>
Leyes para ciclistas en NYC	4-5
Consejos de seguridad	6
Cascos en NYC	7
Esté atento a los que no lo pueden ver	8
Andar en bicicleta con niños	9
<b>CÓMO TRANSPORTARSE</b>	
Instalaciones para bicicletas	10-11
Cómo navegar las calles de la ciudad	12
No permita que lo "golpee una puerta"	13
Cómo leer el camino	14
Zonas de confluencia	15
Andar en bicicleta cerca de vehículos grandes	16
Haga señales para mostrar lo que intenta hacer	17
<b>VIRAJE</b>	
Virajes: Estilo peatonal	18
Virajes: Estilo vehicular	19
Virajes: Espacio reservado para giros de bicicletas	20
<b>ALMACENAMIENTO DE BICICLETAS</b>	
Bloquee su bicicleta	21
Guarde su bicicleta en el interior	22
Recursos para ciclistas en NYC	23

# LEYES PARA CICLISTAS EN NYC



## Exercise caution and yield to pedestrians

*Actúe con precaución y ceda el paso a los peatones*



## Stop at all red lights and stop signs

*Deténgase en todas las luces rojas y las señales de pare (STOP)*



## Ride in the direction of traffic

*Circule en el sentido del tránsito*



## Stay off the sidewalk unless you're under 13

*No circule por la acera a menos que sea menor de 13 años de edad*

# LEYES PARA CICLISTAS EN NYC



## Use a white headlight and red taillight at night

*Por la noche, use un faro delantero blanco y una luz trasera roja*



## Use a bell to signal presence\*

*Toque el timbre timbre para señalar su presencia\**

*\*Silbar y sonar sirenas no cumplen con las normas de NYC.*



## Do not wear more than one earphone while riding

*No use más de un auricular cuando conduzca una bicicleta*

Para obtener más información acerca de estas y de otras leyes, visite [nyc.gov/bikesmart](http://nyc.gov/bikesmart).

## Consejos de seguridad

Siga estos consejos, además de las leyes para ciclistas en NYC, para asegurarse de que su recorrido sea siempre seguro.



### Guardé su teléfono.

Hablar por teléfono o enviar mensajes de texto desvía su vista y sus oídos de la carretera.



### Esté atento a las personas con discapacidades para moverse

Actúe de manera previsible y respetuosa.



### Haga lo posible para que lo vean.

Además de las luces, es conveniente llevar puesto algo brillante o reflectivo.

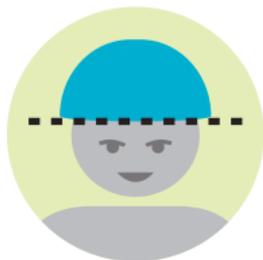
NYC DOT ha repartido y ajustado más de 150,000 cascos gratuitos desde 2007. ¡Llame al 311 para programar el ajuste de su casco!



# Cascos en NYC

Use un casco siempre que ande en bicicleta. Los ciclistas que usan casco tienen un 72% menos de probabilidades de sufrir una lesión cerebral traumática.

**Los cascos solo funcionan si se usan correctamente.**



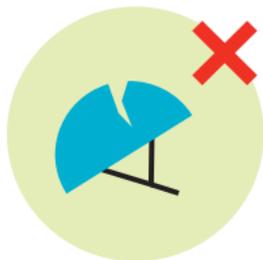
## Úselo bajo y nivelado.

Use el casco horizontalmente sobre su cabeza, a unos dos dedos de ancho por encima de las cejas.



## Siempre amarre la correa.

Siempre amarre la correa para el mentón. Las correas forman una "Y" alrededor de las orejas para un ajuste perfecto.



## Nunca use un casco dañado.

Cambie su casco después de cualquier choque o cuando vea señales de daño.

Las leyes del estado de Nueva York requieren que todos los ciclistas de **13 años de edad o menores** usen casco.

# ¡Esté atento a los que no lo pueden ver!

Hay más de 175,000 neoyorquinos ciegos o con problemas de visión. Cuando conduzca, esté atento a estos, dado que podrían no verlo venir.



## Observe

Esté atento a las personas que usan bastones blancos y rojos o perros guía



## Espere

Si ya empezaron a caminar, permítales que crucen la calle antes de moverse. No conduzca una bicicleta alrededor de una persona con un perro guía, ya que puede asustar al animal de servicio.



## Avise

Use el timbre o dé un aviso para que sepan que usted se acerca.

Puede obtener más información acerca del programa **#Cycleyes** en [nyc.gov/accessibility](https://nyc.gov/accessibility).

# Andar en bicicleta con niños



**CRUCEN LAS INTERSECCIONES LADO A LADO**

## Para niños de 13 años de edad y menores:

Su niño debe circular por la acera y usted debe circular por la calle.

Deje que su niño marque el paso.

Los niños deben detenerse en las entradas para vehículos y en las intersecciones.

Crucen las intersecciones lado a lado.

## Para niños de 14 años de edad y mayores:

Su niño debe circular por la calle y usted debe ir detrás a una corta distancia.

Deje que su niño marque el paso.

Enséñele a su niño a hacer giros de estilo peatonal (ver página 19).

Crucen las intersecciones lado a lado.

# Instalaciones para bicicletas

La Ciudad de Nueva York cuenta con más de 1,000 millas de instalaciones para bicicletas que están clasificadas en cuatro categorías:



## Carril protegido para bicicletas

Los carriles protegidos para bicicletas en las calles están protegidos del tránsito de vehículos por medio de vehículos estacionados o de una barrera física. Existen rutas para bicicletas fuera de las calles a lo largo de gran parte de la costa de la ciudad y en muchos parques.



## Carril compartido

Los carriles compartidos los usan los ciclistas y los automovilistas. Están marcados con símbolos de "sharrows" (bicicleta con un "chevron" en la parte superior) y otros letreros.



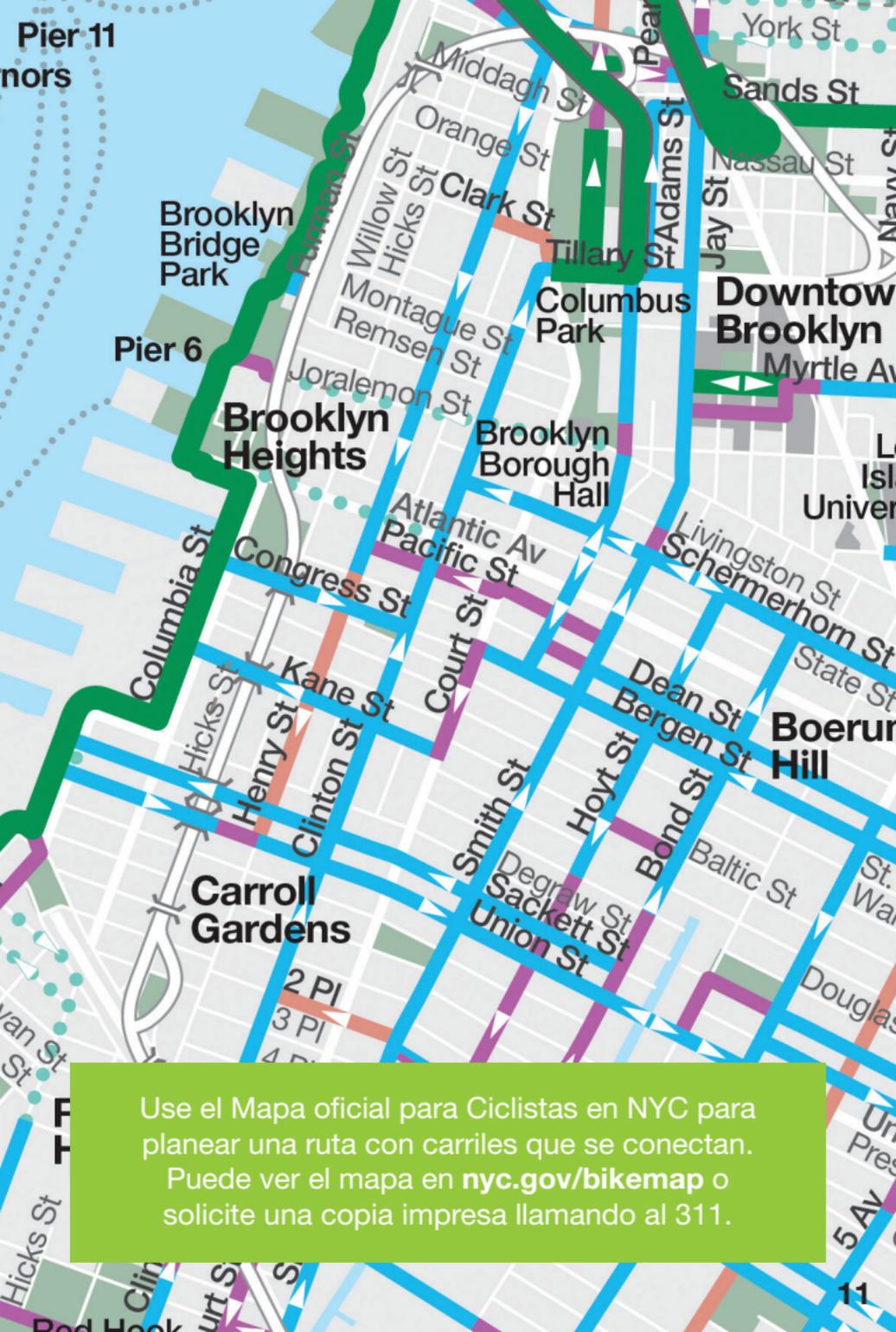
## Carril para bicicletas

Los carriles para bicicletas están pintados en el camino, generalmente a la par del carril de estacionamiento, y están marcados con símbolos de bicicletas. Algunos carriles tienen una separación pintada para proteger a los ciclistas del tránsito.



## Ruta señalizada

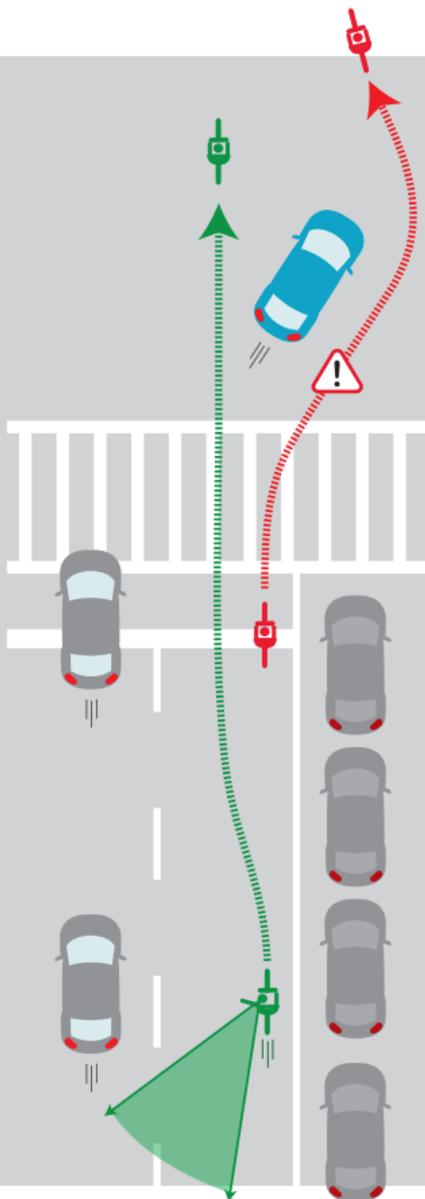
Las rutas señalizadas son calles sin marca designadas por un rótulo de "Bike Route" (Ruta de bicicletas) o un medallón de sendero verde. Las señales ayudan a orientar al ciclista en toda la ruta preestablecida.



Use el Mapa oficial para Ciclistas en NYC para planear una ruta con carriles que se conectan. Puede ver el mapa en [nyc.gov/bikemap](http://nyc.gov/bikemap) o solicite una copia impresa llamando al 311.

## Cómo navegar por las calles de la ciudad

Tiene derecho a viajar en el centro de los carriles de viaje cuando sea necesario para su seguridad.



# SÍ

**Actúe de manera previsible.**

Use siempre señales de mano para comunicar sus intenciones.

**Mire, haga señales y vuelva a mirar antes de cambiar de carril.**

**Tome el carril.**

Tome el carril cuando se prepare para virar, en áreas con poca visibilidad y en lugares donde la calle sea demasiado angosta para que puedan circular con seguridad una bicicleta y un vehículo lado a lado. De igual modo, cuando haya un obstáculo, debe bordearlo.

# NO

**No cruce de un carril a otro.**

## No permita que lo “golpee una puerta”

Cuando los ciclistas conducen cerca de vehículos estacionados pueden correr el riesgo de recibir un golpe con las puertas que se abren. Mantenga su distancia y manténgase alerta.

# SÍ

**Mantenga una distancia de por lo menos 3 pies de los vehículos estacionados.**

**Tenga mucho cuidado con los autos estacionados.**

Observe las luces traseras y las luces intermitentes de los taxis que están en servicio o fuera de servicio para prever las acciones de los conductores y de los pasajeros que salen del vehículo.

**Viaje en el centro de los “Sharrows”.**

En los carriles compartidos, el símbolo de la bicicleta con el “chevron” por delante está a suficiente distancia del bordillo para evitar las puertas de los autos al abrir.



## Cómo leer el camino

Los carriles de la calzada lo pueden ayudar a navegar las calles y compartir la calzada con otros usuarios.



En general, una línea punteada en el carril para bicicletas indica que los vehículos pueden entrar en el carril para bicicletas.



Una línea punteada a media cuadra con “chevrons” indica que hay una vía de acceso en funcionamiento.



En las intersecciones, la línea punteada con “chevrons” indica que los vehículos pueden cruzar por su carril. Use las marcas como guía.

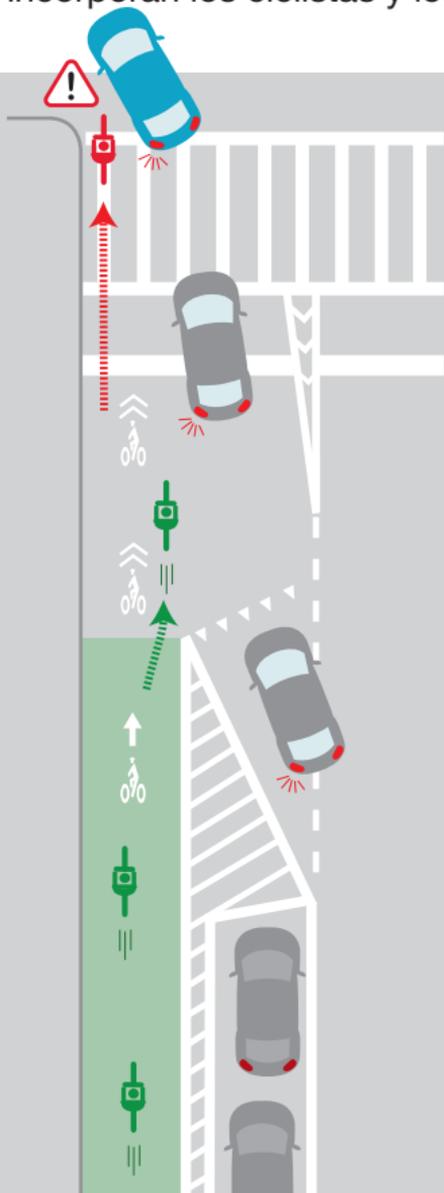


Los carriles de dos sentidos están indicados claramente con una línea amarilla punteada al centro y “chevrons” de dirección.

*Recuerde, los ciclistas siempre deben viajar en el sentido de circulación del tránsito, incluso en un carril para bicicletas.*

## Zonas de confluencia

Las zonas de confluencia son zonas de aproximación a intersecciones en donde se incorporan los ciclistas y los vehículos que viran.



# SÍ

**Preste atención al tránsito que vira.**

Incorpórese al frente o detrás de los vehículos.

**Tome todo el carril si es necesario.**

# NO

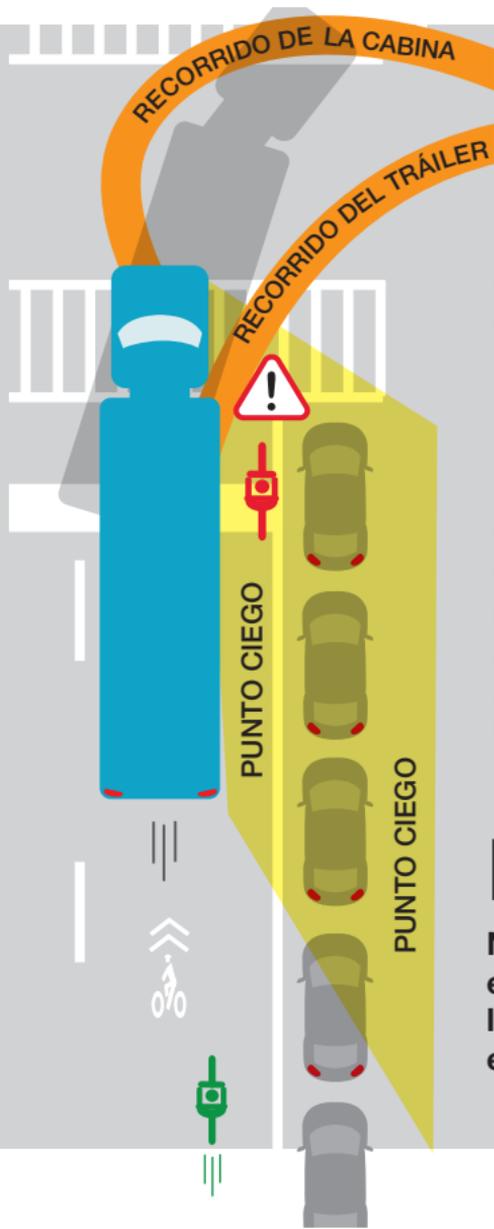
**No ocupe la acera.**

**No rebese por el lado izquierdo de un vehículo que vira.**

Si los vehículos viran frente a usted, aléjese de la dirección de viraje.

## Andar en bicicleta cerca de vehículos grandes

Los camiones y los autobuses tienen puntos ciegos que son más grandes que los de los vehículos. Nunca asuma que el conductor puede verlo.



# SÍ

Colóquese detrás del camión cuando vire.

Permita que el camión vire antes de avanzar.

Cuando viaje cerca de autobuses, sea precavido.

Con frecuencia, los autobuses se mueven hacia la acera.

# NO

No trate de insertarse entre el camión y la fila de vehículos estacionados.

# Haga señales para mostrar lo que intenta hacer



Para que se puedan ver desde la parte trasera.

**IZQUIERDA**

**DERECHA**

**PARAR**

## Para rebasar vehículos

- 1 Vea sobre su hombro para ver si vienen vehículos.
- 2 Haga señales antes de virar o de cambiar de carril.
- 3 Compruebe nuevamente para asegurarse de que es seguro.
- 4 Ahora puede avanzar.

## Para rebasar ciclistas

- 1 Vea sobre su hombro para ver si vienen ciclistas o vehículos.
- 2 Haga señales antes de cambiar de carril.
- 3 Alerte sobre su intención de rebasar diciendo “Por su izquierda” o “Por su derecha”.
- 4 Ahora puede avanzar.

## Virajes: Estilo peatonal

Vire con el tránsito peatonal cuando la luz cambie si el tránsito vehicular es pesado o si no se siente cómodo al cambiar de carril.



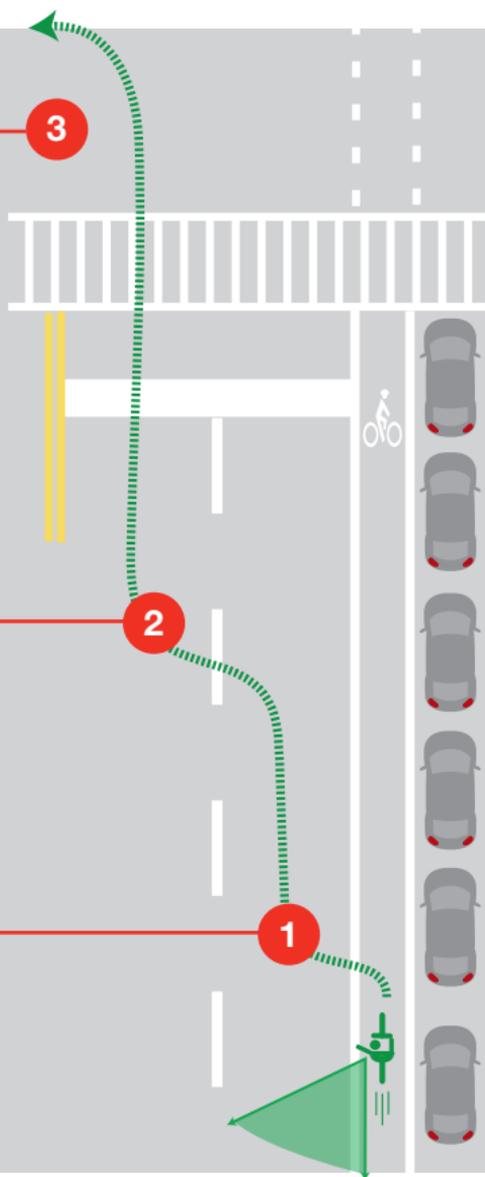
## Virajes: Estilo vehicular

Vire con el tránsito vehicular cuando sea seguro cambiar de carril y si desea mantener su velocidad. Este estilo es para ciclistas más avanzados.

**3**  
Complete su viraje como lo haría cualquier otro vehículo.

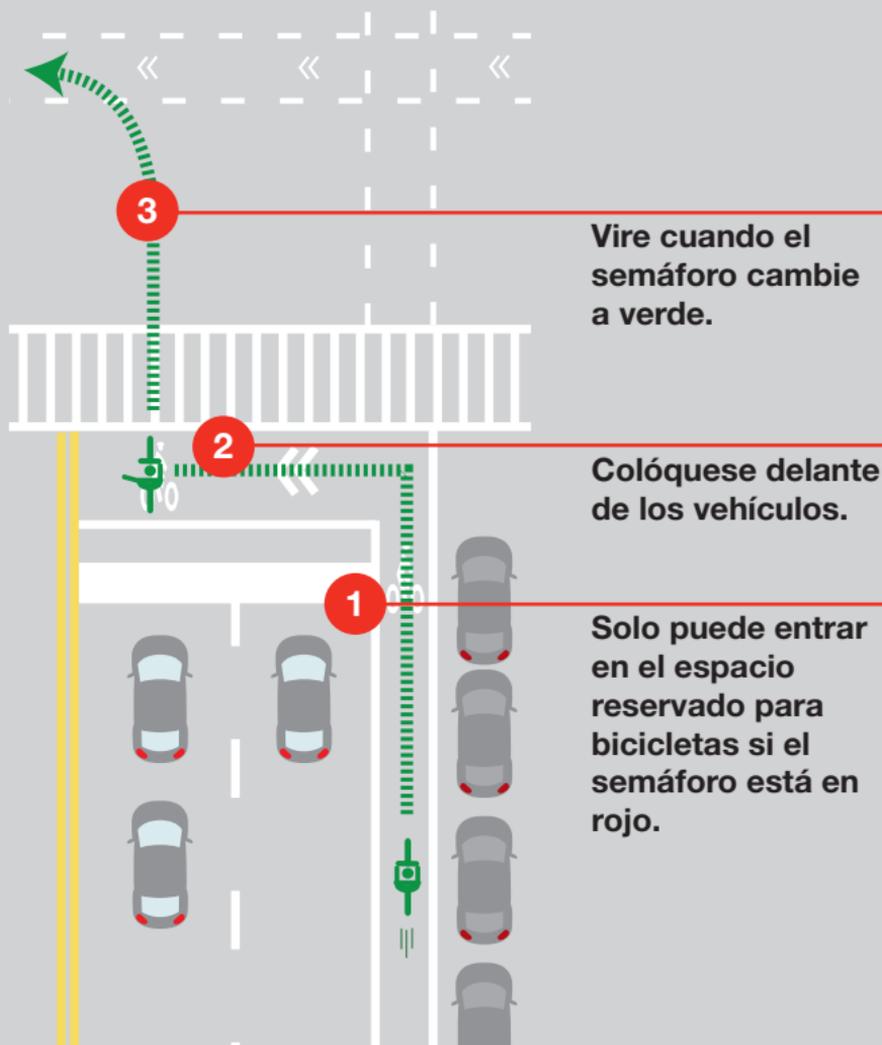
**2**  
Cuando sea seguro, cámbiese cuidadosamente al carril izquierdo.

**1**  
Observe y compruebe que no vengan autos en la dirección opuesta. Haga señales con las manos.



## Virajes: Espacio reservado para giros de bicicleta

Hay espacios reservados para bicicletas donde se cruzan dos instalaciones para bicicletas, a fin de aumentar la visibilidad de los ciclistas detenidos ante una luz roja. Esto también coloca a los ciclistas en una mejor posición para virar. Solo use un espacio reservado para bicicletas cuando se aproxime a la intersección ante una luz roja.



# Bloquee su bicicleta con un candado

## SÍ

Utilice un candado en U o una cadena pesada.

Usar más de un candado puede ayudar a evitar el robo.

Asegure las llantas al marco de la bicicleta.

Asegure todas las piezas "que se quitan fácilmente".

Deje espacio suficiente para que pasen las personas.



Use los estacionamientos designados para bicicletas, cuando estén disponibles.

NO



SÍ



### Verifique

Compruebe que no se pueda levantar su bicicleta y pasarla sobre el objeto al que la sujetó.

## NO

No la sujete a un árbol ni a las barandillas del metro.

No deje su bicicleta sola durante un tiempo prolongado.

No bloquee el acceso.



## Guarde su bicicleta en el interior

Si trabaja en un edificio de oficinas comerciales con elevador de carga, la ley de “Bikes in Buildings” (Bicicletas en los edificios) ofrece una forma de solicitar a su empleador acceso al interior para su bicicleta.

**Siga estos pasos:**

### 1 Evalúe sus necesidades

El empleador evalúa el número de bicicletas que le gustaría acomodar.

### 2 Envíe su solicitud de inquilino

El empleador le presenta al dueño o al gerente del edificio una solicitud de inquilino para estacionamiento de bicicletas.

### 3 Implementación del propietario del edificio

El dueño debe implementar y publicar un *Bicycle Access Plan* (*Plan de Acceso a las Bicicletas*) en un plazo de 30 días a partir de la recepción de la solicitud del inquilino

o

Debe solicitar una excepción por A) contar con instalaciones alternas para estacionamiento de bicicletas o B) falta de elevadores de carga en el edificio en un plazo de 15 días a partir de la recepción de la solicitud del inquilino.



bikes in buildings

Para conocer más detalles y obtener el formulario, visite [www.nyc.gov/bikesinbuildings](http://www.nyc.gov/bikesinbuildings)

# Recursos para ciclistas en NYC

## Ciudad de Nueva York

Programa para Ciclistas del Departamento de Transporte de NYC  
[nyc.gov/bikes](http://nyc.gov/bikes)

Departamento de Planeamiento Urbano de NYC [nyc.gov/planning](http://nyc.gov/planning)

Departamento de Parques y Recreación de NYC [nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks)

Citi Bike [citibikenyc.com](http://citibikenyc.com)

## Organizaciones para educación y defensa de los ciclistas

Bike New York [bikenewyork.org](http://bikenewyork.org)

Bike the Bronx [bikethebronx.com](http://bikethebronx.com)

Biking Public Project [facebook.com/BikingPublicProject](https://facebook.com/BikingPublicProject)

Kidical Mass NYC [facebook.com/kidicalmassnyc](https://facebook.com/kidicalmassnyc)

Recycle-A-Bicycle [recycleabicycle.org](http://recycleabicycle.org)

QNS Bike [qns.bike](http://qns.bike)

Star Track Cycling [startrack.nyc](http://startrack.nyc)

Transportation Alternatives [transalt.org](http://transalt.org)

## Clubes de ciclismo

Century Road Club Association (competencias) [crca.net](http://crca.net)

Fast & Fabulous (lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales) [fastnfab.org](http://fastnfab.org)

Five Borough Bicycle Club (recreativo) [5bbc.org](http://5bbc.org)

Major Taylor Iron Riders (recreativo) [majortaylorironriders.com](http://majortaylorironriders.com)

New York Cycle Club (recreativo) [nycc.org](http://nycc.org)

OUTCYCLING (lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales)  
[outcycling.org](http://outcycling.org)

Staten Island Bicycling Association (recreativo) [sibike.org](http://sibike.org)

WE Bike (mujeres) [webikenyc.org](http://webikenyc.org)

Weekday Cyclists in NYC (recreativo) [weekdaycyclists.org](http://weekdaycyclists.org)

## Grupos nacionales de ciclismo

Bikes Belong [bikesbelong.org](http://bikesbelong.org)

Black Girls Do Bike [blackgirlsdobike.com](http://blackgirlsdobike.com)

League of American Bicyclists [bikeleague.org](http://bikeleague.org)

National Center for Bicycling and Walking [bikewalk.org](http://bikewalk.org)



Únase a los miles de neoyorquinos  
que viajan en bicicleta todos los días.



Para obtener gratis el mapa  
para ciclistas de NYC, llame al  
311 o visite [nyc.gov/bikes](http://nyc.gov/bikes)

