

Guía de Ciclismo Seguro

**CONSEJOS, TRUCOS Y LEYES QUE
DEBES CONOCER PARA SER UN
CICLISTA MÁS SEGURO**



PRESENTADO POR:



**WISCONSIN
BIKE FED**

Guía de Ciclismo Seguro

CONSEJOS, TRUCOS Y LEYES QUE DEBES CONOCER PARA SER UN CICLISTA SEGURO

©2025, WISCONSIN BIKE FED

ESTAMOS CONSTRUYENDO UN WISCONSIN MÁS AMIGABLE PARA EL CICLISMO

La Bike Fed está aquí para cultivar, motivar y unir a una comunidad fuerte de residentes así como negocios y líderes políticos para así avanzar el ciclismo en Wisconsin – por medio de educación, motivación y compromiso.

La información en esta guía te puede ayudar a ser un ciclista más seguro y confiable. Toda la información está de acuerdo a las **LEYES DE WISCONSIN**.



“BICICLETA” es un vehículo a propulsión de pies o manos utilizando pedales o palancas y llantas que deben ser más grandes de 14 pulgadas de diámetro. Toda persona que usa una bicicleta en una vía adquiere todos los derechos y responsabilidades de alguien que opera un vehículo (*algunas responsabilidades serán mencionadas en esta guía*)

PRESENTADO POR:



**WISCONSIN
BIKE FED**

Wisconsin Bike Fed • 187 E. Becher St. Suite B • Milwaukee, WI 53207
414-626-1540 • WisconsinBikeFed.org

TABLA DE CONTENIDOS

REVISIÓN RÁPIDA A-B-C-D-E.....	4
AJUSTE DEL CASCO.....	5
ANDAR EN BICI A OSCURAS.....	6
PREVENCIÓN DE ROBO.....	7
SEÑALES.....	8
OTROS CONSEJOS.....	9
E-BIKES O BICICLETAS ELÉCTRICAS.....	10
COMPORTE EL CAMINO.....	12
ANDANDO EN LA ACERA.....	13
QUÉ HACER EN CASO DE UN CHOQUE.....	14

REVISIÓN RÁPIDA A-B-C-D-E

Antes de cada paseo es importante que te asegures que tu bicicleta está en buenas condiciones y lista para andar.

A: AIRE (AIR). Las llantas se deben sentir firmes al ser apretadas. La presión del aire adecuada está escrita en el lado de cada llanta.

B: FRENOS (BRAKES). Cuando aprietas la palanca de los frenos estas no deben tocar el manubrio. Si aprietas las dos palancas y empujas tu bicicleta hacia el frente, las llantas no deben girar.

C: CADENA (CHAIN). Asegúrate que tu cadena esté aceitada ligeramente y que se mueva de forma fluida. El óxido o la suciedad en tu cadena pueden afectar el funcionamiento de tu bicicleta.

D: TRANSMISIÓN (DRIVETRAIN). Revisa los platos o velocidades delanteras y traseras, también se conocen como cassette o piñón. Gira los pedales y asegúrate que las manivelas no estén flojas y la cadena gire libremente.

E: TODO LO DEMÁS (EVERYTHING ELSE). Levanta la bicicleta y gira cada llanta asegúrate que la llanta se mueva libremente y esté recta. Usa la bicicleta en una distancia corta y escucha si hay sonidos extraños.

ABRAZADERA DE LIBERACIÓN RÁPIDA: Si tu bicicleta tiene una manija de liberación rápida asegúrate que esta esté cerrada y apretada. Muchas bicicletas tienen cierres de liberación rápida en el tubo del asiento y también en medio de cada llanta, donde se conecta la llanta con el cuadro.

Si algo no se siente bien haz los ajustes necesarios o lleva tu bicicleta al taller de bicicletas para que la puedan reparar. El mantenimiento anual puede salvarte de dolores de cabeza en el futuro y mantendrá tu bicicleta en buen estado.

AJUSTE DEL CASCO

Un casco ajustado apropiadamente te puede mantener seguro en el caso de una caída o un choque. Es recomendado que todos los ciclistas utilicen un casco cuando usen la bicicleta.

El casco no debe moverse excesivamente una vez que esté abrochado. Algunos cascos tienen una rueda atrás que se ajusta a la nuca.

El espacio entre tus cejas y el casco debe ser similar al ancho de dos dedos.

Si utilizas un gorro o balaclava debajo del casco este puede tener un ajuste distinto y necesitarás reajustarlo.

Toma en cuenta tu peinado con anticipación. Algunos peinados podrían no caber debajo de un casco.

Las correas deben formar una "Y" debajo de tu oreja.

La correa debe abrocharse ajustada debajo de tu barbilla pero no tan apretada como para que no puedas abrir la boca.



ANDAR EN BICI A OSCURAS

La mayoría de los choques entre conductores y ciclistas ocurren al atardecer. Ser visible para los demás usuarios de la carretera puede reducir las posibilidades de un choque.



Una **LUZ FRONTAL BLANCA Y UN REFLECTOR TRASERO SON REQUERIDOS** por la ley en Wisconsin



Agrega una **LUZ BRILLANTE TRASERA Y MATERIALES REFLECTIVOS** para más visibilidad.

PREVENCIÓN DE ROBO

PONLE CADENA A TU BICICLETA:

Siempre usa un candado en forma de U u otro candado resistente Asegura las dos llantas y el cuadro a un rack de bicicleta u otro poste que no se mueva. No encadenes tu bicicleta a árboles o bloques caminos accesibles. Estaciona tu bicicleta en áreas visibles e iluminadas o en una locación segura en tu hogar.

REGISTRA TU BICICLETA.

Utiliza un sistema de Registro Nacional tal como **BIKEINDEX.ORG** y si es posible también utiliza uno local de tu municipio. Toma fotografías de tu bicicleta y anota el número de serie. Esta información te puede ayudar a recuperar tu bicicleta si esta es encontrada.

SI UNA BICICLETA

ES ROBADA, repórtalo al departamento de policía local. Conserva ese número de reporte y la información a la mano para tu seguro. Esto también puede ayudarte en caso de que sea encontrada o se puedan identificar áreas problemáticas por robo.

CONSIDERA AÑADIR un RASTREADOR DE GPS

que no llame la atención.



TU SEGURO DE RENTA O DE CASA DEBERÍA CUBRIR EL VALOR DE REEMPLAZO DE TU BICICLETA,

aunque quizás también puedes considerar adquirir una póliza específica para bicicletas. Especialmente si tu bicicleta es de alto valor tal como cargo, e-cargo, eléctricas o de alto rango y así puedes evitar tarifas más altas en tu plan de seguro personal.

SEÑALES

SE PREDECIBLE.

Deja que otros usuarios de la carretera sepan cuáles son tus intenciones. Utiliza señales cuando cambies de carril, des vuelta o te detengas. Los ciclistas deben señalar su intención de dar la vuelta a unos 50 pies antes de dar la vuelta y siempre y cuando el hacer la señal no interfiera con la operación de la bicicleta.



OTROS CONSEJOS

ANDAR EN GRUPO: andar de dos en dos: Los ciclistas pueden andar de dos en dos en la carretera utilizando un mismo carril siempre y cuando el movimiento normal y razonable del tráfico no sea impedido.



SEÑALES DE TRÁNSITO EN ROJO: Si un ciclista cree que la señal de tránsito debe ser activada por un vehículo de motor el ciclista entonces puede proceder a pasar la señal de tránsito en rojo después de haberse detenido por no menos de 45 segundos y solo si no hay otros vehículos presentes en la intersección que puedan estar activando esa señal. El ciclista debe dar el derecho de paso al tránsito vehicular o peatones en la intersección.



INSTALACIONES MÁS RECIENTES: Puede que tu comunidad esté añadiendo infraestructura nueva tal como carriles para bicicletas separados y elevados, carriles ciclistas protegidos por línea de estacionamiento u otras instalaciones para calmar el tráfico. Si bien estas instalaciones hacen más seguro y fácil para los ciclistas de todas las habilidades el disfrutar andar en bici, un ciclista no tiene que utilizar instalaciones separadas pintadas si la situación lo amerita. Los ciclistas tienen permitido legalmente tomar un carril de tránsito si es necesario para evitar peligros, dar una vuelta u otro movimiento en el camino. **Revisa nuestra serie de videos "Built for Safety"** para más consejos sobre cómo navegar estas instalaciones para calmar el tráfico.



0





ROPA Y ACCESORIOS:

¡Andar en bicicleta todo el año es posible! **Ve este video** de la Liga de Ciclistas Americanos (*The League of American Bicyclists*) para varios consejos en distintas condiciones climáticas y que utilizar.

E-BIKES O BICICLETAS ELÉCTRICAS

Las bicicletas eléctricas pueden operar legalmente en cualquier camino en Wisconsin según la aprobación del acta 34 de Wisconsin del 2019.

“Bicicleta eléctrica” es bicicleta que está equipada completamente con pedales que funcionan para la propulsión por poder humano y un motor de 750 watts o menos.

	3 CLASES DE BICICLETAS ELÉCTRICAS 		
	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3
ASISTENCIA PEDAL	✓	✓	✓
ACELERADOR	✗	✓	✗
VELOCIDAD MÁXIMA ASISTIDA	20 MPH	20 MPH	28 MPH

BICICLETAS ELÉCTRICAS EN LOS SENDEROS:

Generalmente están permitidas en cualquier lugar en el que las bicicletas regulares estén permitidas. El Departamento de Recursos Naturales de Wisconsin tiene algunas reglas de locación específicas para los senderos que administran. Siempre revisa la legislación local antes de andar en bicicleta en un lugar nuevo.

EN LOS SENDEROS ADMINISTRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE RECURSOS NATURALES DE WISCONSIN: Las bicicletas de clase 1 y clase 3 están permitidas en muchos senderos ciclistas pero deben obedecer el límite de 15 millas por hora. Las bicicletas eléctricas utilizadas con el motor apagado están permitidas en todos los senderos ciclistas. Las bicicletas eléctricas no están permitidas en otros senderos ciclistas que no estén indicados aquí.

ESCANEE AQUÍ

para obtener una lista de los senderos administrados por el DNR que permiten bicicletas eléctricas:



CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD:

Obedece todas las reglas del camino como lo harías con una bicicleta normal.

- Tómate un tiempo para **ACOSTUMBRARTE A LA ACELERACIÓN**

y configuración del motor.

- **PRACTICA EL MONTAR Y DESMONTAR TU BICICLETA**

antes de salir. Las bicicletas más pesadas pueden ser más difíciles de maniobrar, especialmente cuando te mueves a velocidades más lentas o al subir o bajar de éstas.

- **LAS BICICLETAS ELÉCTRICAS** son más pesadas que una bicicleta "acústica" y **PUEDEN TENER UNA DISTANCIA DE FRENO DO MÁS LARGA.**

- **REVISÁ LA VIDA DE LA BATERÍA ANTES DE SALIR.**

Trae contigo un cargador si vas a hacer un paseo más largo. Planea con anticipación y ten conocimiento de dónde puedes cargar tu batería.

- **EL CLIMA FRÍO PUEDE REDUCIR** la vida y poder de tu **BATERÍA.**

- **ALMACENA Y RECARGA**

tu batería en un ambiente seco y con temperatura controlada.

- Cuando pongas tu bicicleta eléctrica en un rack de carro **ASEGÚRATE QUE ESTE RACK PUEDA SOSTENER EL PESO DE LA BICICLETA.**

Si hay una batería externa o removible quítala antes de transportar la bicicleta.

- Compra tu bicicleta eléctrica en una tienda de bicicletas local **NO TODOS LOS TALLERES DAN SERVICIO A BICICLETAS ELÉCTRICAS QUE HAN SIDO COMPRADAS EN LÍNEA**

Para asegurarte que tu bicicleta sea segura y puedas darle servicio localmente, compra local.

- **LEA** sigue el **MANUAL DEL FABRICANTE**

COMPARTE EL CAMINO

Se cortés y respetuoso con otros usuarios



Ten mucho más cuidado al **RUZAR CAMINOS CON MÚLTIPLES CARRILES DE AUTOMÓVILES.** Si un conductor se detiene, otro conductor podría tratar de rebasarlo por el otro carril. Ve despacio, asegúrate de que te vean y se detengan. Siempre revisa una vez más antes de terminar de cruzar la calle.

NO TE DETENGAS EN EL CAMINO. Si necesitas detenerte para revisar tu trayecto, comer un refrigerio o hacer un ajuste en tu bicicleta, hazte a un lado.

SÉ CONSCIENTE DE TU VELOCIDAD, especialmente cuando estés cerca de otros usuarios o en curvas. Los senderos no son pistas de carreras.

12



MANTENTE ALERTA CUANDO CRUCES CALLES

en un sendero. Los conductores de automóviles podrían no esperarse verte salir entre los arbustos o árboles o a la mitad del camino. Sigue las señales de tránsito.



Da una señal clara y audible cuando rebases, utiliza un timbre y dí amablemente **"PASANDO A TU IZQUIERDA"** e con anticipación para que los otros usuarios del camino puedan reaccionar. Sonríe y agradece después de pasar.



SÉ VISIBLE Y PREDECIBLE:

- Utiliza luces en situaciones de penumbra
- Maneja en una línea recta.

CONOCE LAS REGLAS DEL SENDERO EN EL CUAL ESTÁS.

Los usos, velocidades y legislación local puede variar según el lugar.

ANDANDO EN LA ACERA

La legislación sobre andar sobre las aceras varía según el municipio y la edad del ciclista en Wisconsin. Revisa las leyes locales. Un ciclista que utiliza la acera tiene los mismos derechos y responsabilidades que los peatones al usar los cruces de calle. Algunos consejos generales para garantizar la seguridad de las personas que estén caminando, así como de los ciclistas incluyen:

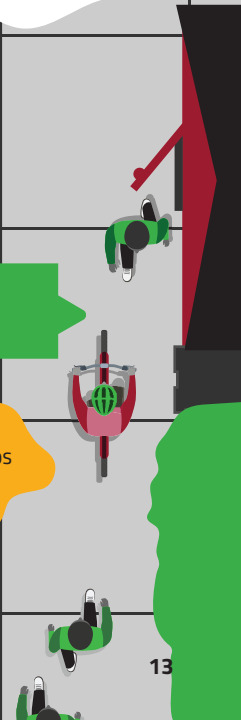
LOS CONDUCTORES PODRÍAN NO VER O ESPERAR A UNA PERSONA EN BICICLETA EN LA ACERA.

Detente antes de cruzar y asegúrate de que te vean.

ANDA MÁS LENTO

de lo que lo harías en la calle.

SIEMPRE SE DA EL PASO A LOS PEATONES Mantente alerta de todos los cruces incluyendo entradas de carros, callejones e intersecciones



QUÉ HACER EN CASO DE UN CHOQUE

Nunca planeamos estar en un choque. Estar preparado puede ayudarte en caso de que lo impredecible suceda. Considera traer contigo un kit de primeros auxilios en tus paseos. Revisalo cada tres meses por si necesitas reemplazar algo.

▪ **ASEGÚRATE DE ESTAR EN UN LUGAR SEGURO** Si algún vehículo se mueve, anota dónde estaba antes de que se moviera.

▪ **HABLA A LA POLICÍA** Las leyes de Wisconsin dicen que un operador de vehículo que se involucre en un choque que resulte en lesiones o la muerte de cualquier persona, cualquier daño a propiedad del gobierno o el daño a propiedad particular de cualquier persona con un valor de \$1000 dólares o más debe ser notificado inmediatamente a la policía.

▪ **DOCUMENTA** Preserva y documenta cualquier daño a tí, tu propiedad o tu bicicleta. Toma u obtén videos. Ya sea con tus propios dispositivos de captura de video como GoPro o busca a tu alrededor por cámaras de seguridad o timbres Ring.

▪ **NO NEGOCIES** con el conductor o aceptes la culpa verbalmente o en escrito.

▪ **NO ADMITAS CULPA.** Da una declaración precisa de lo que sucedió a la policía. Si es posible toma tus propias fotografías.

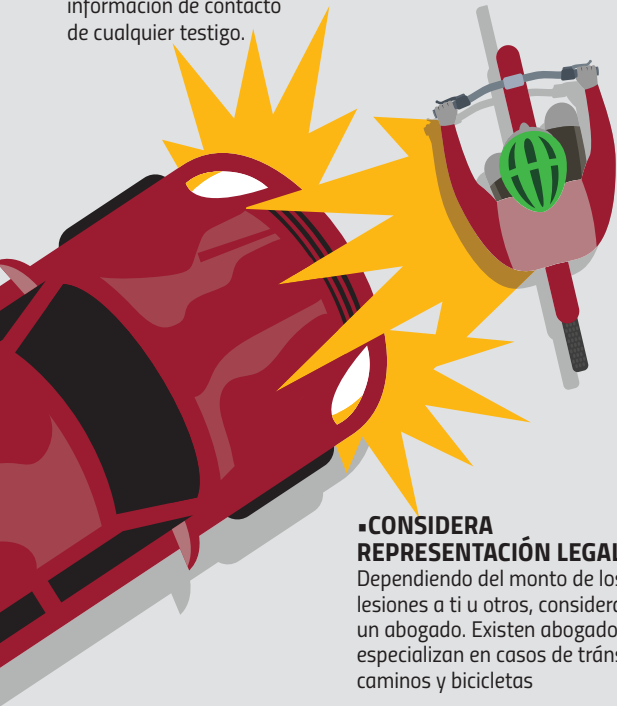
▪ **SI PUBLICAS** acerca del choque en **REDES SOCIALES**, Debes saber que tus comentarios pueden impactar tu caso.



■IDENTIFICA A LOS INVOLUCRADOS Obtén nombres, licencias o registros y anota las lesiones o daño aparente a otros. Identifica y obtén información de contacto de cualquier testigo.

■OBTÉN CUIDADO MÉDICO Y GUARDA LOS RECIBOS.

Mantén registro de cualquier cosa que continúe causando dolor después del choque.



■CONSIDERA REPRESENTACIÓN LEGAL

Dependiendo del monto de los daños o lesiones a ti u otros, considera obtener un abogado. Existen abogados que se especializan en casos de tránsito, caminos y bicicletas

**GRACIAS AL DEPARTAMENTO DE
TRANSPORTE DE WISCONSIN**

(Wisconsin Department of Transportation.)

GRACIAS A LA

LIGA DE CICLISTAS AMERICANOS

(League of American Bicyclists)

for their support and inspiration.



**WISCONSIN
BIKE FED**

WisconsinBikeFed.org

**VISÍTANOS
EN LÍNEA:**



**SÍGUENOS EN
INSTAGRAM**

Revisa los reels
destacados para
compartir y difundir
conciencia sobre los
conceptos cubiertos
en esta
guía: **@BIKEFED**