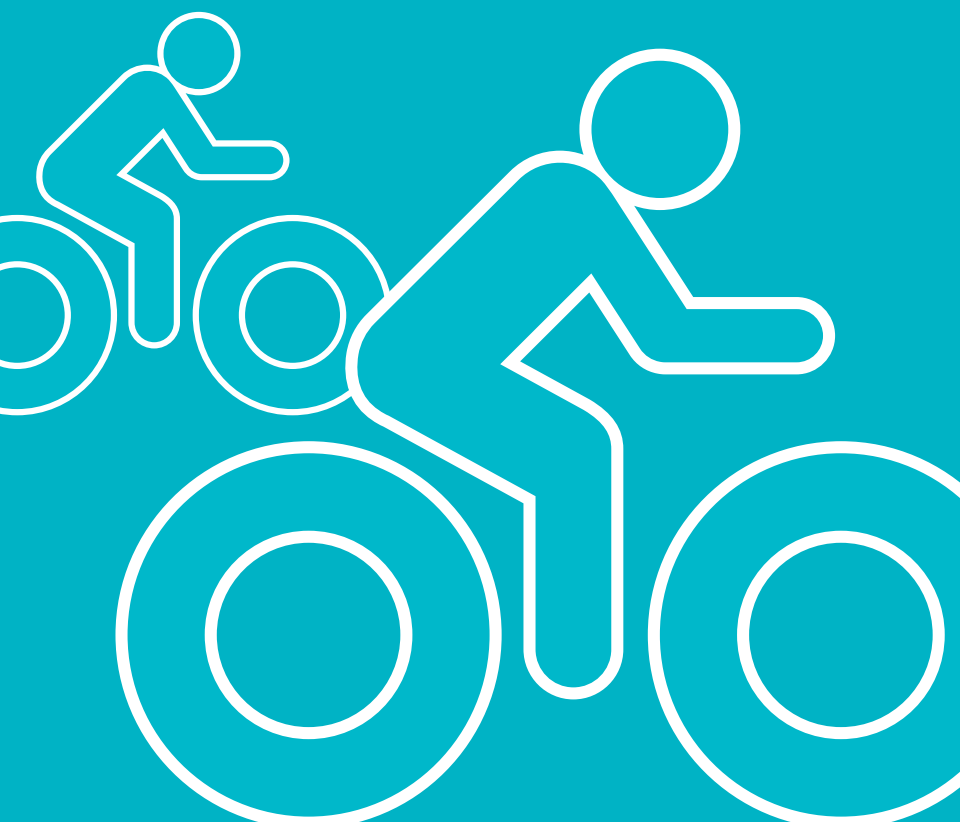




GUÍA DE LA  
**FAMILIA DE CICLISTAS**  
DE PORTLAND



Un **manual de cómo y qué hacer** durante el desarrollo de **la familia de ciclistas**

# TABLA DE CONTENIDOS

**ANDAR EN BICICLETA MIENTRAS ESTÉ EMBARAZADA** \_\_ 1

**ANDAR EN BICICLETA CON BEBÉS (DE 0 A 3 AÑOS)** \_\_\_\_\_ 2

*De 0 a 12 meses ; de 1 a 3 años; Pruebe lo que va a hacer; Qué debe esperar de su menor de edad*

**ANDAR EN BICICLETA CON NIÑOS MENORES (DE 3 A 5 AÑOS)** \_\_\_\_\_ 5

*Andar en bicicleta con dos o más niños; La primera bicicleta de su hijo*

**TRASLADARSE EN BICICLETA A LA ESCUELA** \_\_\_\_\_ 7

*Encontrar una ruta; Niños en su bicicleta; Niños que andan en bicicleta independientemente*

**CASCOS** \_\_\_\_\_ 11

*Leyes y ajustes apropiados*

**RECURSOS** \_\_\_\_\_ 12

**SALIR PARA ANDAR EN BICICLETA** \_\_\_\_\_ 13

# ANDAR EN BICICLETA MIENTRAS ESTÉ EMBARAZADA

Andar en bicicleta mientras esté embarazada puede ser una forma para ayudar a disminuir las náuseas, mejorar los niveles de energía y mantener un estilo de vida activo. Por supuesto, cada embarazo y cada mujer son diferentes. He aquí algunas cosas que puede mantener en mente, si está considerando andar en bicicleta durante su embarazo:

## CONSULTE A SU DOCTOR

Asegúrese que andar en bicicleta es una opción saludable para usted, con la cual su doctor está de acuerdo.

## CONSIDERE SU RUTA

¿Su ruta de traslado tiene generalmente calles de bajo tráfico o tiene carriles de bicicletas? Planeé una nueva ruta con calles que tienen pocos automóviles e intersecciones con tráfico pesado pueden reducir el estrés del traslado.

## CONSIDERE SU COMODIDAD

Este puede ser el momento para invertir en una mejor bicicleta o de hacer ajustes a su bicicleta actual para incrementar su comodidad y confianza al andar en ella mientras que su cuerpo va cambiando.

## ESCUCHE

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie, así que asegúrese de escucharlo. Puede ser que hoy es mejor que tome el autobús o se traslade en MAX.

Una búsqueda rápida en línea le ayudará a encontrar una cantidad abundante de información sobre el ciclismo durante el embarazo. Un buen lugar para empezar es la Guía de la Familia de Ciclistas de la Coalición de Ciclismo de San Francisco. Ellos ofrecen múltiples páginas de consejos detallados. [sfbike.org/family](https://www.sfbike.org/family)

# ANDAR EN BICICLETA CON BEBÉS (DE 0 A 3 AÑOS)

## De 0 a 12 Meses

Hay algunos estándares disponibles en el ciclismo relacionados con andar en bicicleta con un bebé de nueve meses o más pequeño. Si usted está listo para intentarlo, le sugerimos que busque opciones y consejos en línea o pregunte a familiares y amigos que ya hayan andado en bicicleta con infantes. He aquí algunas cosas de las que tiene que estar la tanto antes de iniciar:

**FORTALEZA DEL CUELLO** Hasta que su bebé pueda sostener su cabeza por sí mismo, él no debe ser transportado en una bicicleta con un asiento vertical. La fortaleza apropiada del cuello usualmente no ocurre sino hasta los nueve meses o posteriormente.

**CASCOS** No hay actualmente disponibles cascos a la medida para infantes en el mercado y el usar cascos durante ésta etapa de crecimiento mientras se use una silla de automóvil puede dañar el cuello y la espina del infante. Sin embargo, las leyes Oregon establecen que cualquier menor de 16 años de edad debe usar un casco mientras ande en una bicicleta (ORS 814.485).

### ESTABLECER LAS OPCIONES

*Las bicicletas con cajas de cargo o los remolques* son compatibles con sillas de automóviles.

Algunas bicicletas con cajas de cargo y las bicicletas con remolques tienen la opción de añadir un silla de automóvil para infantes en su infraestructura.



### CARGAR Y DESCARGAR SU BICICLETA:

**Nunca deje su bicicleta sin vigilancia con su hijo en la silla de la bicicleta!** Un soporte doble de cada lado puede asistir con la estabilización durante la carga y la descarga, pero siempre mantenga una mano en la bicicleta durante el proceso.

### SOPORTE DE LA CABEZA:

Los traslados en bicicletas pueden arrullar a los niños para que se duerman. Asegúrese que su cabeza y cuello tengan suficiente soporte cuando cabecee.

### ACCESORIOS:

Varias marcas ofrecen accesorios para sillas como cubiertas para la lluvia, manubrio, soportes para la cabeza, pedales ajustables y más.

## De 1 a 3 Años

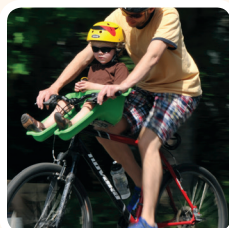
Una vez que su bebé se pueda sentar sin caerse, pueda sostener su propia cabeza y su cabeza se ajuste a un casco, muy probablemente él está listo para viajar en una silla de montura frontal o trasera de la bicicleta, en la caja de cargo de la bicicleta o en un remolque.

### ESTABLECER LAS OPCIONES

#### *Sillas de montura frontal*

Típicamente tienen límites de bajo peso, así que esas funcionan mejor como una opción hasta la edad de tres años.

Permite que usted vea lo que su bebé está haciendo mientras conduce. Puede adjuntarla al eje o al marco de la bicicleta.



#### *Sillas de montura trasera*

Típicamente tiene altos límites de peso y puede usarlas por períodos de tiempo más largo, que la versión de sillas de montura frontal. Las conversaciones con su hijo siguen siendo posibles, pero usted pierde la habilidad de ver que está haciendo su hijo mientras conduce. Adjuntar una anaquel trasero es necesario antes de ajustar una silla de montura trasera.



#### *Bicicletas con cajas de cargo*

Una vez que su bebé puede sentarse correctamente (usualmente después de los 12 meses de edad) él puede estar listo para viajar sentado en la caja de cargo de la bicicleta. Las piernas cortas pueden requerir un soporte debajo de sus pies para apoyarse. La caja de cargo de la bicicleta tiene suficiente espacio para colocar el equipo familiar y también ofrece cubiertas para la lluvia y otros accesorios.



#### *Remolques*

Los remolques son fáciles de ajustar a su bicicleta y no requieren de muchos cambios de lo que usa actualmente. No es fácil conversar con su hijo, pero ellos estarán cubiertos de los elementos naturales y pueden tomar una siesta fácilmente. Estos también cuentan con suficiente espacio para carga adicional.



## Pruebe lo que va a hacer

Asegúrese de probar la opción que elija, pero sin su hijo para asegurarse que se siente cómodo con el peso adicional y comprobar que todo está ajustado de forma apropiada. Como un padre ciclista, pruebe sus traslados que ofrecen la oportunidad de revisar el espacio para su rodilla con las sillas de montura frontal y la práctica para montar y desmontar.

## Qué debe esperar de su hijo

Dependiendo del temperamento de su bebé, él puede tomarse un tiempo en adaptarse para andar en bicicleta. También pudiera ser difícil que su hijo se ponga el casco, pero lo más probable es que él lo olvide una vez que la bicicleta esté en moviendo. Eventualmente, el casco será aceptado como una herramienta requerida para andar en bicicleta y su hijo le recordará a usted de ponerse el suyo.

Los niños cerca de los dos años de edad o mayores están usualmente listos para tratar por sí mismos el andar en bicicleta. Vea *La Primera Bicicleta de Su Hijo* en la siguiente sección *Andando en Bicicleta con Niños Menores*.

# ANDAR EN BICICLETA CON NIÑOS MENORES (3-5)

Si usted está usando un silla de montura frontal, muy probablemente es tiempo de usar la silla de montura trasera, asumiendo que su hijo está cerca del límite del peso. Las sillas de montura trasera, remolques y cajas de cargo para bicicletas son una buena opción para viajar con niños menores (vea la Sección 2, de 1 a 3 años), pero si ellos tienen más de tres años de edad, hay otras opciones adicionales que se deben considerar.

## OPCIONES ADICIONALES

**Para poder avanzar en cualquiera de las siguientes opciones para niños menores, su hijo necesitará estar despierto durante la duración del viaje y sentarse seguramente en una bicicleta sin restricciones.** Haga sus primeros viajes cortos en distancia para que todos se acostumbren a las nuevas condiciones.

### *Adjunte otra bicicleta o haga una línea de remolques de bicicletas*

Remolque a su hijo en una bicicleta uni-llanta que se adjunta al poste del asiento de su bicicleta. Le da a su hijo la opción de pedalear o no pedalear.



### *Bicicleta con barra de remolque*

Remolque a su hijo y su bicicleta completa detrás de usted con una barra de remolque, o un desenganche y permita que su hijo viaje por sí mismo.



### *Bicicletas largas*

Las sillas de montura traseras, respaldos y manubrios pueden ser todos adjuntados a ésta extensión trasera de la bicicleta para múltiples niños y opciones para llevar cargo.



### *Uno detrás del otro*

Hay múltiples estilos de adaptaciones uno detrás del otro de tipo familiar que se encuentran disponibles con posibilidades para los niños que pueden pedalear al frente o por detrás y en sillas con posiciones verticales o reclinables.



## Andar en bicicleta con dos o más niños

Es aquí donde tiene que ser creativo. Busque en línea o pregunte en su tienda de bicicletas local acerca de las múltiples opciones para andar en bicicleta con niños. Lo más probable es que usted ya tiene algo de experiencia de andar en bicicleta con uno hijo y tiene una idea de que funciona mejor para su familia. Las combinaciones de muchos productos ya mencionados le ayudarán a decidir.

## La primera bicicleta de su hijo

Los niños menores cerca de dos años o mayores frecuentemente están listos para iniciar a andar en bicicleta por sí mismos. Inicie a su hijo en una bicicleta de balance o una bicicleta con llantas de entrenamiento para darle confianza antes que él empiece a pedalear de forma independiente.

### *Bicicletas de balance*

Bicicletas pequeñas sin pedales o con llantas de entrenamiento son para enseñar los fundamentos del balance y conducir una bicicleta. Sentarse derechos con los pies en el piso ayuda a que su hijo se sienta más cómodo y firme mientras él continúa aprendiendo a mantener el balance.

### **CONSTRUIR SU PROPIA BICICLETA DE BALANCE**

Baje el asiento y quite los pedales de otra bicicleta pequeña y ¡ya la modificó! Usted ha creado su propia bicicleta de balance (la tienda local de bicicletas puede ayudarle con esos ajustes si no tiene las herramientas necesarias).

### *Llantas de entrenamiento*

Las llantas de entrenamiento ayudarán a que una bicicleta se quede parada mientras su hijo aprende a pedalear e inicia a mantener el balance. Gradualmente eleve las llantas de entrenamiento en función del aprendizaje de su hijo y mientras gana mayor experiencia andando en la bicicleta, al final quítelas, una vez que haya aprendido como andar en la bicicleta completamente. Considere jugar un juego de andar en bicicleta tan lejos como sea posible sin que las llantas de entrenamiento toquen el piso.

### *Prácticas de viajes*

Trate nuevas habilidades para andar en bicicleta en parques donde no haya automóviles, senderos multi-usos o evento como las autopistas de los domingos. Practique sobre las habilidades de seguridad tempranas al permanecer a la derecha y concientizar sobre otros usuarios de la sendera.



Hacer el cambio de andar en bicicleta de forma casual a usar la bicicleta para trasladarse diariamente puede ser un cambio enorme y misterioso, pero la verdad es realmente simple, una vez que lo haga varias veces y cree una rutina propia. Trasladarse en bicicleta a la escuela es una forma excelente para ir a la escuela y al trabajo rápidamente mientras disfruta de momentos de calidad familiar con sus hijos.

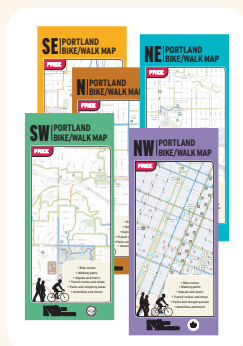
## Encontrar una ruta

Escoger rutas ideales para hacer sus viajes en bicicletas hace su traslado seguro, más placentero y más adecuado para su hijo. La ruta que normalmente usa, generalmente no es la mejor ruta para ir en bicicleta. Encuentre aquí asistencia para la planeación de rutas:

### *Mapa de Portland para caminar y andar en bicicleta y mapa para bicicletas de la ciudad de Portland*

La ciudad de Portland ofrece cinco mapas gratuitos para bicicletas y para caminar en vecindarios y un mapa para bicicletas de la ciudad. Ordénelos en línea o adquiéralos en su tienda de bicicletas local

[portlandoregon.gov/transportation/at](http://portlandoregon.gov/transportation/at)



### *Mapas de rutas seguras para trasladarse en familia a la escuela*

Las rutas seguras de las escuelas ofrecen mapas específicos para las escuelas que muestran rutas recomendadas y cruces dentro de una milla de la escuela de su hijo.

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

### *Rutas de bajo tráfico de Portland*

Numerosas calles locales con poco tráfico tienen señales de ruta y ayudan a los ciclistas a encontrar el camino correcto. Éstas frecuentemente conectan directamente a las escuelas de los vecindarios y los parques. Revise los mapas para caminar y para andar en bicicleta en los vecindarios y de la ciudad para definir su ruta.



## Niños en Su Bicicleta

### TRASLADARSE A LA GUARDERÍA Y A LA ESCUELA PRIMARIA TEMPRANA

Cuando se traslade con sus hijos en su bicicleta, hay unas cosas en las que debe pensar acerca de cómo hacer su viaje más sencillo:

#### *Planeé por Adelantado*

Dejar a su hijo en la escuela y continuar al trabajo usualmente incluye saber dónde va a dejar su casco, cómo remolcar su equipo y más. Planear por adelantado e inspeccionar la escena para dejar a su hijo en la escuela puede ser de gran ayuda. Convertir este plan en una rutina regular puede también hacer sus mañanas menos estresantes.

#### *Esté Preparado (psst...¡traiga consigo refrigerios!)*

De forma similar al viajar con su hijo por otros métodos de transportación, debe estar preparado para los cambios de clima al considerar los atuendos y accesorios. Tener refrigerios a la mano cuando usted llegue a la guardería o la escuela puede hacer el traslado a la casa más agradable.

#### *Enseñe las Habilidades de la Seguridad de las Calles*

Andar en bicicletas juntos es un gran momento para hablar acerca de las señales de alto, la marcas en los caminos y que significan otros controles de tráfico mientras se esté en una bicicleta, o narre sutilmente las habilidades y prácticas como "*Voy despacio porque hay una esquina ciega*". Esto hará su trabajo más sencillo posteriormente cuando enseñe a su hijo a caminar o a andar en bicicleta de manera independiente.

## Niños que Anden en Bicicleta Independientemente

### LA ESCUELA PRIMARIA Y MÁS ALLÁ

La graduación de simplemente andar en bicicleta con facilidad (frenar, voltear y habilidades de navegación) el sentirse en confianza con las reglas de las calles toma mucha práctica y diligencia. Practique en calles con bajo tráfico o en las banquetas, camine o ande en bicicleta junto con su hijo y converse acerca de las reglas de las calles con énfasis en la seguridad.

## *Cinco de las habilidades importantes para asegurarse que todos se sienten seguros*

**HABILIDAD #1: Seguridad de las calles y el tráfico**, especialmente en los cruceros y entradas de cocheras; esto incluye observar por automóviles, entendimiento del derecho de paso y más

**HABILIDAD #2: Andar en bicicleta de forma predecible** en línea recta

**HABILIDAD #3: Ver hacia atrás** sin cambiar de dirección

**HABILIDAD #4: Parar** y controlar de la velocidad

**HABILIDAD #5: Andar en la bicicleta en superficies irregulares variadas**, especialmente grava

### *La práctica hace la perfección*

Antes de iniciar la semana escolar, practique su ruta en una mañana del fin de semana cuando el tráfico es inusualmente ligero. Eso puede ayudar a evaluar su tiempo de traslado y también que tan bien su hijo está preparado para transitar en las calles.

### *Inicie a pequeña escala*

Ni usted o su hijo pueden estar listos para saltar en el tráfico diario en bicicleta. Inicie haciendo traslados una vez por semana o empiece la trayectoria en horas avanzadas del día hasta que ambos estén listos para hacer más.

### *Rutas Seguras a la Escuela*

Las rutas seguras a la escuela ofrecen programas y educación segura para andar en bicicleta para ayudar a soportar el caminar y andar en patinetas a la escuela. ¡Participe en uno de los siguientes eventos o programas para ayudarlo a usted y a su estudiante a entusiasmarse con el ciclismo!

**FILA DE BICICLETAS** Grupos de estudiantes van en bicicleta a la escuela con uno o más padres de familia como chaperones. Las rutas designadas permiten a los estudiantes a unirse en cualquier lugar a lo largo de la ruta. Más de uno = ¡diversión!

**DÍA INTERNATIONAL PARA CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA PARA IR A LA ESCUELA** ¡Únase a los estudiantes y a las familias a lo largo del mundo cada octubre para celebrar llegar a la escuela en una manera activa y saludable!

**RETO MENSUAL PARA CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA** Los estudiantes de Oregon pueden retar a otros salones de clases, escuelas o su facultad para ver quien puede caminar o llegar a la escuela en bicicleta más frecuentemente en mayo.

Encuentre más acerca de las rutas seguras de Portland de los programas escolares en línea en **saferoutesportland.org**.

## ANDAR EN BICICLETA EN LAS ACERAS

Andar en bicicleta en las aceras puede ser un lugar ideal para que los niños aprendan las habilidades del ciclismo y puedan estar más seguros que hacerlo en las calles. Sin embargo, las entradas de cocheras y las intersecciones de cruces pueden ser peligrosas.

### He aquí algunas cosas que puede enseñar a su hijo para mejorar su seguridad en la acera.

**VAYA DESPACIO:** Un ritmo lento es un ritmo más seguro.

**OBSERVE CADA INTERSECCIÓN Y ENTRADA DE COCHERA:** Los conductores están acostumbrados a salir hasta la calle antes de pararse y pueden no pararse para ver si no hay personas caminando o en bicicleta sobre la acera o en la intersección. Niños son particularmente difíciles de ver debido a las barreras visuales tales como la vegetación y otros vehículos.

**SÓLO CRUCE LAS CALLES, EN LOS CRUCEROS:** Así como un peatón, cruce donde los conductores esperan ver a alguien.

**CEDA EL PASO A LOS PEATONES:** Sea cortés cuando pasen – ¡jes su terreno!

**LA LEY:** La ley de Oregon (ORS 814.410) permite que las bicicletas sean conducidas en las banquetas bajo los mismos derechos que un peatón siempre que ellos operen su bicicleta de forma segura.

### *Conductas inseguras que deben evitarse incluyen:*

- **Hacer movimientos repentinos en el tráfico**
- **Andar a toda velocidad** que cuando se camina ordinariamente
- **No advertir de modo audible a un peatón** cuando los pase
- **No ceder el paso a los peatones**
- **Poner en peligro a cualquier persona o propiedad** con una conducta descuidada al andar en bicicleta.

Cualquier joven en Oregon menor de 16 años de edad requiere llevar puesto un casco cuando ande en bicicleta (ORS 814.485).

Como tutor de su hijo, si usted lleva a un menor de 16 años de edad en una bicicleta que no lleve puesto un casco, usted será legalmente responsable (ORS 814.486).

Una persona es exenta de ambas ORS 814.485 y 814.486 si el ponerse el equipo de protección de la cabeza viola una creencia religiosa o práctica de la persona.

## Los cascos sólo funcionan si son ajustados correctamente. Evite estos errores comunes cuando ajuste un casco a su hijo.

**INCLINARSE:** El casco de su hijo debe nivelarse en su cabeza, cerca de dos dedos de ancho de sus cejas.



**CINTAS FLOJAS:** Las cintas deben ajustarse de forma acogedora en la barbilla de su hijo, con solo suficiente espacio disponible para uno o dos dedos cuando esté ajustado.



**APROPIADO AJUSTE:** Ajuste las hebillas de las cintas laterales en forma "v" debajo de las orejas.



### ¿El casco de su hijo se mueve cuando el sacude su cabeza?

Si es así, trate uno o más de los siguiente.

- **Reajuste** la barbilla y las cintas laterales
- **Apriete** con el ajustador interno a veces encontrado en la parte trasera del casco
- **Adjunte** las almohadillas de gomaespuma que generalmente vienen con el casco para un mejor ajuste.

¡Un casco sólo dura un accidente! Reemplace un casco que tenga más de cinco años o que tenga algún daño visible. Grietas en el poliestireno o pedazos de poliestireno faltantes son señales que el casco debe ser reemplazado.

Una regla de la casa requiere que los cascos sean usados cuando se conduzca **cualquier** vehículos personal con ruedas, esto puede fijar expectativas desde el principio. Los adultos pueden dar un buen ejemplo al usar siempre un casco cuando anden en bicicleta.

## *Rutas de Seguridad de Portland para la Escuela*

Una asociación de la ciudad de Portland, escuelas, vecindarios, organizaciones comunitarias y agencias que abogan por y la implementación de programas que hacen que el caminar y el andar en bicicleta en los vecindarios y las escuelas sea divertido, seguro y saludable para todos los estudiantes y las familias.

**saferoutes@portlandoregon.gov; saferoutesportland.org**

## *Las Opciones de Cargo de Bajo Costo*

Comprar asientos de bicicletas, remolques o bicicletas para niños usadas en Craigslist puede reducir costos. **portland.craigslist.org**

## *Low-Cost Helmet Sales*

El Centro de Seguridad del Legacy Emanuel Medical Center ofrece cascos por debajo del costo del mercado. Llame antes o vea en línea las horas de operación y las instrucciones para llegar.

**503-413-4600; legacyhealth.org (search "Safety Center")**

El programa *"las enfermeras de trauma de Legacy Emanuel hablan en serio"* proporciona cascos por debajo del costo del mercado en eventos en el área metropolitana de Portland. Llame antes o busque en línea para encontrar más información. **503-413-4960; legacyhealth.org (search "Trauma Nurses")**

Oregon Health & Science University's (OHSU) Doernbecher Children's Hospital vende a bajos precios cascos, bicicletas de seguridad certificadas, cascos para esquiar y patinar en Tom Sargent Children's Safety Center. **503-418-5666; safety@ohsu.edu**

## SITIOS FAMILIAR DE CICLISMO

Un búsqueda rápida en línea puede proporcionar mucha información y consejos acerca de cómo remolcar niños en bicicleta o andar en bicicleta en familia. He aquí algunas lugares donde empezar:

**PDX Cargo Bike Gang** Un grupo de Facebook aficionados del ciclismo familiar y de cargo que buscan promover a la comunidad a través de traslados en grupo y reuniones.

**bikeportland.org** Un recurso local sobre noticias del ciclismo que frecuentemente cubre tópicos familiares sobre el ciclismo. Desplácese a la caja "Search Bike Portland" y entre en "family biking" para encontrar artículos relacionados.

**totcycle.com** Un sitio con base en Seattle con publicaciones, fotos y enlaces acerca del ciclismo para sus hijos y especialmente para niños en su propia bicicleta.

**familyride.us** Un blog con base en Seattle que promueve el ciclismo de la familia todos los días con dos pequeños pasajeros.

**tinyhelmetsbigbikes.com** Sigas las aventuras de una familia de ciclistas con base en Sacramento. El sitio incluye una sección llamada "Iniciando" con consejos de seguridad y que empacar por una variedad de viajes con niños.

**carfreewithkids.com** Una familia de Massachusetts que depende de las bicicletas, el transporte público y sus pies como transportación. El sitio incluye el conocimiento de cómo viajar con niños en varias modalidades, así como comparaciones en los diferentes estilos de las opciones de bicicletas con remolques.

**growingupbike.com** Una familia en Victoria, BC escribe acerca se sus experiencias de un estilo de vida con un carro bajo, con la esperanza de ofrecer recursos a las familias que usan bicicletas.

# SALIR PARAR ANDAR EN BICICLETA

Hay muchas maneras que familias y niños enfocados salen de casa y van a diferentes lugares en bicicletas en Portland.

## CAMINOS DE LOS DOMINGOS EN PORTLAND

Una serie de eventos abren el espacio público más grande de la ciudad – sus calles – para que los residentes caminen, anden en bicicleta y patinen en ruedas. ¡Las calles sin tráfico conectadas con parques llenos de actividades gratuitas hacen un gran día familiar!

**[portlandsundayparkways.org](http://portlandsundayparkways.org)**

## KIDICAL MASS PDX

Una grupo de ciclistas con orientación familiar andan en bicicletas llueve o truene en toda la ciudad, a un ritmo lento y sólo por unas cuantas millas a la vez. Los temas de los ciclistas van de papalotes y burbujas hasta campamento de familias en bicicletas.

**[kidicalmasspdx.org](http://kidicalmasspdx.org)**

## BIKE FIRST! BIKE CAMPS

Bike First! Trabaja con jóvenes y adultos con discapacidades para enseñarles sistemáticamente cómo andar en bicicleta. Becas están disponibles en el programa de ruta seguras de Portland para escuelas.

**[bikefirstlittw.com](http://bikefirstlittw.com)**

Para información sobre las becas, contacte a Rutas Seguras:

**[saferoutes@portlandoregon.gov](mailto:saferoutes@portlandoregon.gov)**

## CENTRO DE CICLISMO COMUNITARIO “BIKE CAMPS”

Bike Camp es acerca del fortalecimiento y la independencia de niños que sienten una aventura de verano en dos ruedas. Las personas que atienden el campamento desarrollan técnicas para conducir con seguridad, habilidades mecánicas y conocimiento de las calles a través de la experiencia práctica. Los campamentos están disponibles para los grados del 1º al 12vo.

**[communitycyclingcenter.org](http://communitycyclingcenter.org) (under “Programs for Youth”)**

## PEDALPALOOZA FAMILY-FRIENDLY RIDES

Tres semanas enteras en bicicleta relacionada con diversión cada junio. Muchos de los eventos son enfocados a las familias y son indicados como tal en la página web Shift.

**[shift2bikes.org](http://shift2bikes.org) (under “Pedalpalooza”) or [pedalpalooza.org](http://pedalpalooza.org)**

PARA MAYOR INFORMACIÓN sobre ciclismo,  
visite nuestra página web de Transportación  
Activa:

[portlandoregon.gov/transportation/at](http://portlandoregon.gov/transportation/at)

## ¡Muchas gracias a la Coalición de Ciclismo de San Francisco para su inspiración en la creación de esta guía!

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS: Gracias a Jonathan Maus / BikePortland.org and  
Cycle Tow / Tail-Gator por permitirnos usar las imágenes con derechos de autor.



**PBOT**  
PORTLAND BUREAU OF TRANSPORTATION

Portland Bureau of Transportation  
Active Transportation Division  
1120 SW 5th Avenue, Suite 800  
Portland, OR 97204

The City of Portland complies with all non-discrimination laws including Title VI (Civil Rights) and Title II (ADA). To request a translation, accommodation or additional information, please contact Linda Ginenthal at [Linda.Ginenthal@portlandoregon.gov](mailto:Linda.Ginenthal@portlandoregon.gov) or use City TTY 503-823-6868, or Oregon Relay Service: 711.

MADE POSSIBLE WITH SUPPORT FROM METRO  
AND THE FEDERAL TRANSIT ADMINISTRATION



**Metro**

**Drive less.  
Save more.**