

Estado de Oregón



Manual del Ciclista

2000

Este folleto fue preparado para ayudar a los ciclistas adultos y a los padres de ciclistas jóvenes a comprender cómo circular legalmente y sin peligros por las calles, caminos y rutas de Oregon. Este manual condensa y parafrasea el lenguaje de los Estatutos Revisados de Oregon (“Oregon Revised Statutes u ORS”). También brinda consejos sobre seguridad que no están incluidos en la ley. Este manual no es apropiado para citar como autoridad legal y no se debe usar como base en un tribunal judicial. Las normas de tránsito de ciudades, pueblos o condados pueden ser más estrictas que las leyes estatales, siempre y cuando no entren en conflicto con éstas.

Para obtener una copia completa de los estatutos referentes al tránsito en bicicleta, por favor consulte el “Oregon Vehicle Code”, disponible en su biblioteca pública local. La mayoría de los estatutos referentes al tránsito en bicicleta se encuentran en el Capítulo 814 de los Estatutos Revisados de Oregon.



Para obtener copias adicionales de este folleto póngase en contacto con su oficina local de DMV [Departamento de Vehículos Automotores], o escriba a:

Transportation Safety Division
235 Union Street NE
Salem, OR 97301-1054
Teléfono: (503) 986-4190

Probablemente los padres de ciclistas más jóvenes quieran enseñar a sus hijos un estilo de ciclismo más defensivo. Para este grupo de lectores, ODOT publica un folleto titulado “Dime, tú no eres de este planeta, ¿verdad?” (“Say, you’re not from this planet, are you?”) que está disponible en la dirección antes mencionada.



Este manual fue preparado por el Programa para Ciclistas y Peatones del Estado de Oregon (Oregon Bicycle and Pedestrian Program) en cooperación con el DMV. Cualquier comentario o sugerencia será bienvenido. Por favor póngase en contacto con el Administrador del Programa de Ciclistas y Peatones en la siguiente dirección:

Bicycle and Pedestrian Program Manager
355 Capitol Street NE
Salem, OR 97301
Telephone: (503) 986-3555

Los derechos de autor (copyright) 1997 pertenecen al “Oregon Department of Transportation”. Está permitido citar y reproducir partes de este documento si se menciona la fuente.

¡FELICITACIONES!

El ciclismo es una forma de transporte barata y eficiente para viajes cortos dentro de un pueblo o ciudad. Al andar en bicicleta Ud. ayuda a todos, pues disminuye la congestión del tránsito, el uso y desgaste de nuestros caminos, y la necesidad de más caminos y lugares de estacionamiento. Usted mantiene limpio el aire y tranquilos los vecindarios, a la vez que ahorra petróleo. Además, mejora su propia salud y bienestar mediante el ejercicio regular.

Usted tiene derecho a andar en bicicleta en los caminos, calles y carreteras de Oregón. Algunos principios básicos de seguridad le ayudarán a disfrutar de un paseo seguro.

Los cuatro principios básicos

La mayoría de los accidentes de los ciclistas no involucran un choque con un automóvil. Es más común que los ciclistas caigan o choquen contra objetos fijos como un buzón del correo o un carro estacionado. Para evitar estos choques, siga el **PRINCIPIO N° 1: mantenga el control de su bicicleta**. Nunca ande en bicicleta si ha consumido alcohol o usado drogas. Las leyes de DUI también se aplican para ciclistas.

La mayoría de los accidentes con automóviles ocurren en los cruces de caminos o calles y en las entradas de las casas, donde se cruzan las trayectorias de los ciclistas y de los automovilistas. Para evitar estos choques, siga el **PRINCIPIO N° 2: circule sobre la derecha, en el mismo sentido que el tráfico, de manera predecible**.

Cuando se producen choques entre automovilistas y ciclistas, la culpa se divide prácticamente en partes iguales. Aunque Ud. circule en forma responsable, es posible que algunos automovilistas no lo vean. Por lo tanto, recuerde el **PRINCIPIO N° 3: manténgase visible y circule en alerta**.

Finalmente, el **PRINCIPIO N° 4: protéjase**; use un casco para reducir el riesgo de heridas en la cabeza en caso de choque.



Usted puede circular sin peligro por calles muy transitadas si respeta ciertos principios básicos

PRINCIPIO N° 1: MANTENGA EL CONTROL DE SU BICICLETA

Hay muchas cosas que Ud. puede hacer para controlar su bicicleta, aun en una emergencia.

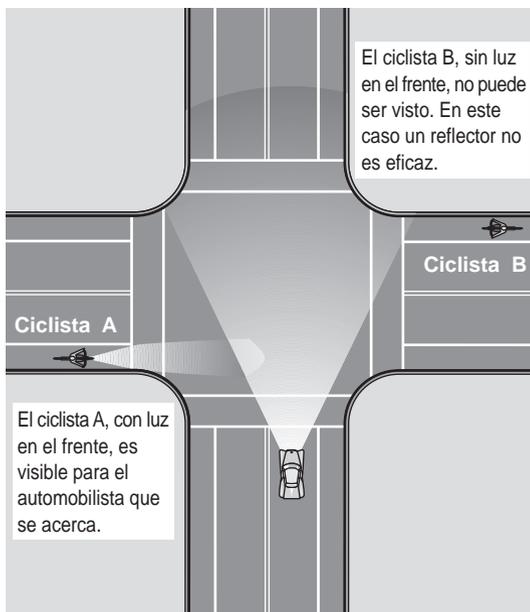
Primero, asegúrese de que su bicicleta sea del tamaño adecuado y que esté ajustada correctamente para usted. Una bicicleta del tamaño adecuado causa menos fatiga por ser más cómoda y más fácil de controlar. Su bicicletería local puede ayudarle a elegir una bicicleta del tamaño correcto para usted.

Asegúrese de que su bicicleta funcione correctamente. Usted debe inspeccionarla regularmente. Algunas partes importantes que se deben controlar son las siguientes:

- **Los frenos** deben ser lo suficientemente potentes como para permitirle detener su bicicleta fácilmente. Usted debe poder alcanzar fácilmente las palancas que accionan los frenos.
- **Los neumáticos** deben estar en buen estado e inflados hasta la presión recomendada.
- **Los portaequipajes y bolsas laterales o alforjas** le permiten llevar una carga y mantener sus manos en el manubrio para conducir y frenar.
- **Las luces** son obligatorias cuando uno circula de noche. Usted o su bicicleta debe tener en el frente una luz blanca visible a por lo menos 500 pies (150 metros) de distancia y en la parte trasera, una luz roja o un reflector visible a por lo menos 600 pies (180 metros).

Estos son los requisitos mínimos. Si lleva luces más potentes, los demás lo verán mejor y Ud. podrá ver más claramente los peligros del camino. Una luz trasera es más visible que un reflector. Los reflectores blancos delanteros no son visibles para los automovilistas que entran desde una calle lateral y no cumplen con los requisitos legales de iluminación.

- **Los guardafangos** lo mantienen a Ud. seco y limpio. También evitan que su bicicleta se ensucie en los días de lluvia.



Eficacia de las luces en las bicicletas



Esta ciclista tiene luces, guardafangos, portaequipaje y casco.

Las bicicletas “todo terreno” (*mountain bikes*) y las híbridas son más fáciles de manejar que muchas bicicletas más viejas. Gracias a la posición del asiento, a sus modernos dispositivos para cambiar velocidades y para frenar, a su construcción robusta y a su maniobrabilidad, son adecuadas para circular en la ciudad.

Para mejorar sus habilidades como ciclista, practique en un área alejada de los automóviles. Aprenda a andar mirando hacia delante, a los costados y por encima del hombro (esto es necesario para verificar si hay tráfico antes de doblar). Evite distracciones tales como escuchar música de un estéreo personal mientras circula en bicicleta.

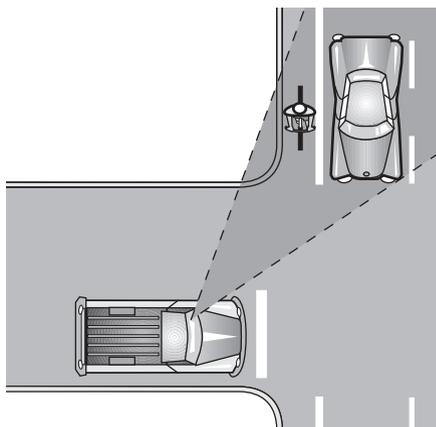
PRINCIPIO N° 2: CIRCULAR EN EL MISMO SENTIDO QUE EL TRÁFICO

La ley de Oregón reconoce a la bicicleta como un vehículo. Cuando Ud. circula en bicicleta por un camino, Ud. tiene los mismos derechos y obligaciones que los demás usuarios de ese camino. Salvo escasas excepciones, las normas para los automovilistas también se aplican a usted. Consulte el Manual del Conductor del Estado de Oregón para familiarizarse con estas normas.

La norma más importante para recordar es la de **circular por la derecha, en la misma dirección que el tráfico que va a su lado. Así lo establece la ley.** De esta manera los demás lo podrán ver. Cuando los automovilistas entran en un camino, cambian de carril o vía, o cruzan carriles, saben dónde buscar posibles peligros. Si Ud. circula en el mismo sentido que el tráfico, Ud. es más visible y así es más probable que los automovilistas le cedan el paso.

La norma más importante para recordar es la de **circular por la derecha, en la misma dirección que el tráfico que va a su lado. Así lo establece la ley.** De esta manera los demás lo podrán ver. Cuando los automovilistas entran en un camino, cambian de carril o vía, o cruzan carriles, saben dónde buscar posibles peligros. Si Ud. circula en el mismo sentido que el tráfico, Ud. es más visible y así es más probable que los automovilistas le cedan el paso.

Cuando Ud. circule por un carril para bicicletas [*ciclovía*], también debe moverse en la misma dirección que el tráfico cercano a usted. Circular en el mismo sentido que el tráfico también muestra que Ud. es responsable y eso le ayudará a ganar el respeto de las otras personas que usan el camino.



Circule en el mismo sentido que el tráfico, para que lo vean

CUÁN HACIA LA DERECHA SE DEBE CIRCULAR

Circular sobre la derecha no significa abrazar el bordillo de la calle o del camino. Éste puede no ser el mejor lugar para circular. Por ejemplo, si Ud. choca el bordillo, puede perder el equilibrio y caer hacia el tráfico. Otros casos en los que Ud. no debe circular muy desplazado hacia la derecha son los siguientes:

- Para esquivar autos estacionados o peligros en la calzada (ver abajo);
- Cuando el carril es muy angosto para que una bicicleta y un carro circulen uno al lado del otro en forma segura (ver página 7);
- Al doblar hacia la izquierda (doble hacia la izquierda según se muestra en la página 8);
- Cuando Ud. está pasando a otra bicicleta o a un carro;
- Para evitar conflictos con los autos que doblan a la derecha;
- En una calle de mano única, Ud. puede circular por la izquierda siempre y cuando circule en el mismo sentido que el tráfico.

Las excepciones anteriores también se aplican cuando uno circula en la vía para bicicletas.

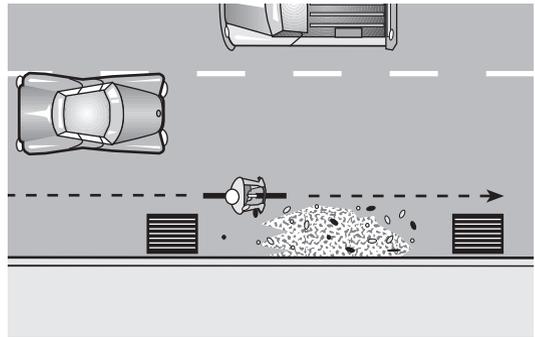
Peligros en la superficie del camino

Mantenga la vista en el camino que Ud. tiene por delante. Evite pasar sobre baches, grava, vidrios rotos, rejillas de drenaje, charcos de agua que no sean transparentes, u otras condiciones inseguras del camino. Pero primero mire por encima del hombro para evitar virar súbitamente hacia el tráfico. Si es necesario, haga señas antes de correrse.

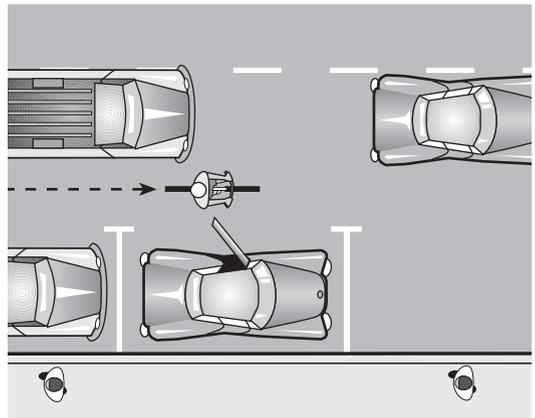
Para que la circulación sea más segura para Ud. y otros ciclistas, informe a las autoridades locales sobre cualquier condición peligrosa del camino tan pronto como pueda.

Vehículos estacionados

Circule lo suficientemente lejos de los autos estacionados para no arriesgarse a chocar contra una puerta abierta.



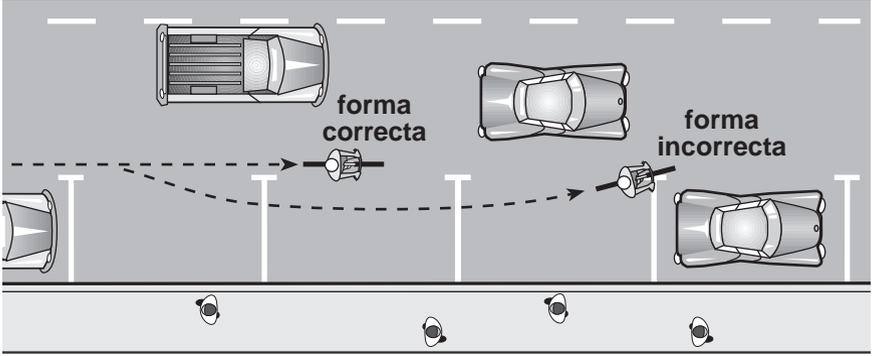
Evite los peligros en el camino



Evite las puertas abiertas

Circule en línea recta

Esto lo hará más visible para los automovilistas. No zigzaguee entre los autos estacionados—Ud. puede desaparecer de la vista de los automovilistas y ser apretado cuando retome su carril normal.



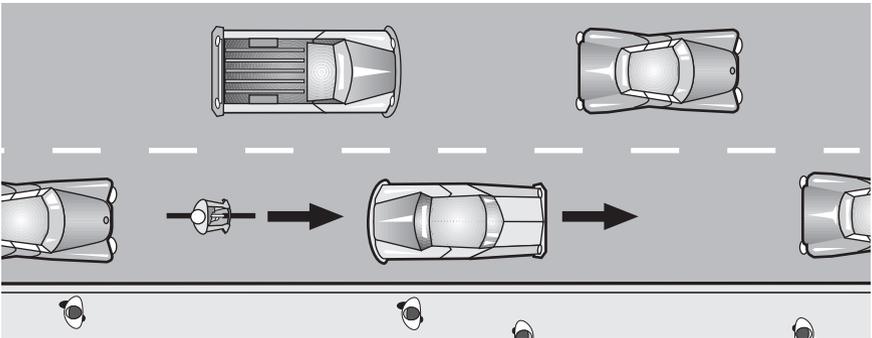
No zigzaguee entre autos estacionados

Circulación lado a lado

Usted y un acompañante pueden circular lado a lado en el camino, pero sólo si no obstruyen el tráfico. Si el tráfico no tiene suficiente espacio para pasarlos sin peligro, circule en una sola fila.

Cuándo se debe ocupar un carril

Si no hay banquina ni vía para bicicletas, y el carril de circulación es angosto, circule cerca del centro del carril. Esto evitará que los automovilistas lo pasen cuando no hay suficiente espacio. Usted también debe ocupar el carril si está circulando a la misma velocidad que el tráfico. Esto lo mantendrá fuera del punto ciego de los automovilistas y reducirá los conflictos con el tráfico que dobla hacia la derecha.

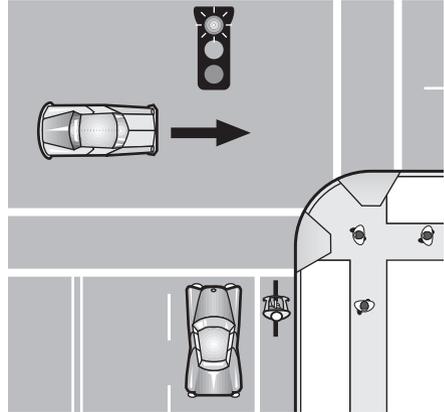


Ocupe más espacio en el carril si es angosto o si el tráfico avanza lentamente.

Obedezca las señales de tránsito

Deténgase ante los carteles de STOP y ante la luz roja de los semáforos. La ley también dispone que hay que detenerse ante una luz amarilla. Esto tiene sentido, ya que si Ud. se apresura para pasar la luz amarilla, puede no tener tiempo suficiente para cruzar antes de que cambie la luz.

Sugerencia útil: *Disminuya la velocidad antes de parar en un cruce o bocacalle. Esto le ayudará a cruzar la calle más fácilmente cuando reanude la marcha.*

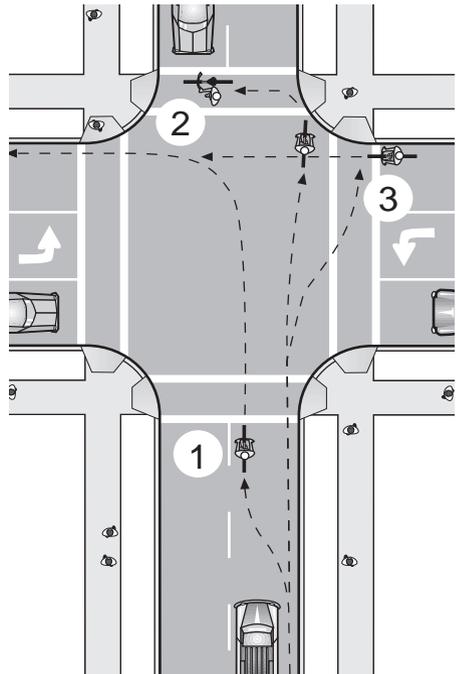


Deténgase ante los semáforos en rojo y los carteles de STOP

Cómo doblar a la izquierda

Hay varias maneras de girar a la izquierda cuando uno anda en bicicleta.

Como un vehículo. Cuando esté llegando a la bocacalle, mire por encima del hombro para ver si viene algún vehículo. Cuando esté seguro de que no hay peligro, haga señas de que va a doblar (ver página 9), córrase hacia el lado izquierdo del carril, (en una calle de dos carriles), o hacia el carril izquierdo, o hacia el carril central para doblar (1). Usted debe estar posicionado de manera tal que los automóviles que sigan derecho no lo puedan pasar por la izquierda. Ceda el paso a los vehículos que vienen de frente antes de doblar. Si está circulando en una vía para bicicletas, o en un camino con varios carriles, debe mirar y hacer señas cada vez que se cambie de carril. **Nunca doble a la izquierda desde el lado derecho del camino, aun cuando esté en la ciclovía.**



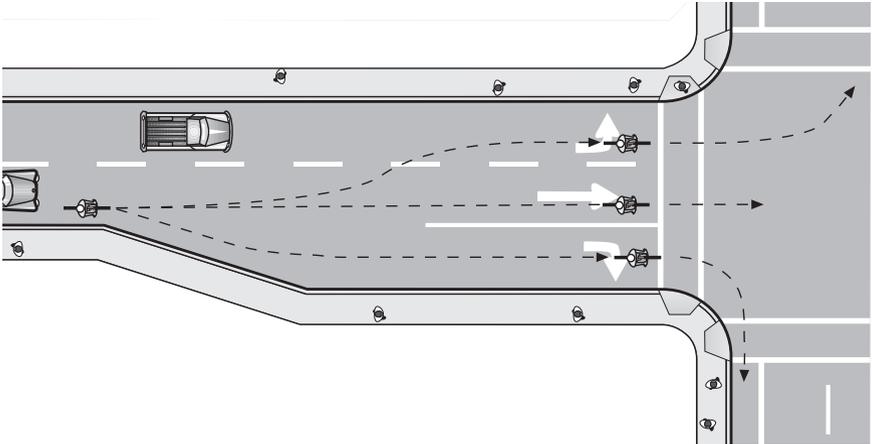
Cómo doblar a la izquierda

“Estilo cajón.” Atraviese la bocacalle manteniéndose a la derecha. Luego deténgase y cruce como si fuera un peatón usando la senda peatonal (2), o bien doble hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados y proceda como si Ud. viniese de la derecha (3). Si hay un semáforo, espere que se ponga verde o que se encienda la señal de WALK (camine) antes de cruzar. Ceda el paso a los peatones en la senda peatonal.

Carriles para doblar

Cuando se aproxime a una bocacalle con varios carriles, escoja el carril que tenga la flecha que apunte hacia el lugar adonde Ud. quiere ir. Los automóviles que doblan lo pueden interceptar si Ud. está en el carril equivocado. Si hay una ciclovía que siga derecho, úsela solamente si Ud. va a seguir derecho.

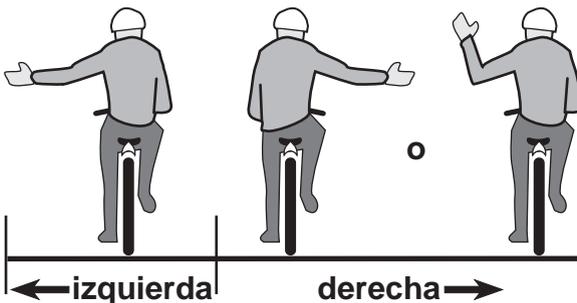
Si no puede cambiarse de carril y ubicarse en el carril correcto, use la senda peatonal.



Elija el carril correcto

Haga señales con la mano cuando doble

Haga señales antes de doblar para alertar al tráfico que viene atrás. Para indicar un giro a la izquierda, mire hacia atrás y luego estire y mantenga estirado su brazo izquierdo. Para indicar un giro a la derecha, estire y mantenga estirado su brazo derecho, o doble el brazo izquierdo hacia arriba (usando el codo como pivote) y manténgalo así hasta comenzar la maniobra. No tiene que mantener el brazo estirado o doblado mientras efectúa el giro; puede necesitar ambas manos en el manubrio para controlar la bicicleta.



Señales con la mano

Cómo pasar a otros vehículos

Adelántese por la izquierda. Pase por la derecha sólo si el vehículo está haciendo señas de que va a doblar a la izquierda, o si Ud. está circulando en un carril especial, como, por ejemplo, una ciclovía.

Ud. puede adelantarse por la derecha si va por una ciclovía, pero hágalo con mucho cuidado. Algunos automovilistas pueden querer doblar a la derecha en la próxima entrada a una casa o en la próxima calle. Ellos podrían no verlo a Ud. si no están mirando hacia la derecha. Circule a una velocidad razonable y fíjese cuidadosamente si hay automóviles que están por doblar a la derecha (ver el dibujo de abajo). Si un carro que está delante de Ud. está indicando que va a doblar a la derecha, no lo pase por la derecha. No pase a los carros que estén detenidos en una senda peatonal o en una bocacalle; es probable que ellos se hayan detenido para permitir el cruce de peatones o el paso de otros vehículos.

PRINCIPIO N° 3:

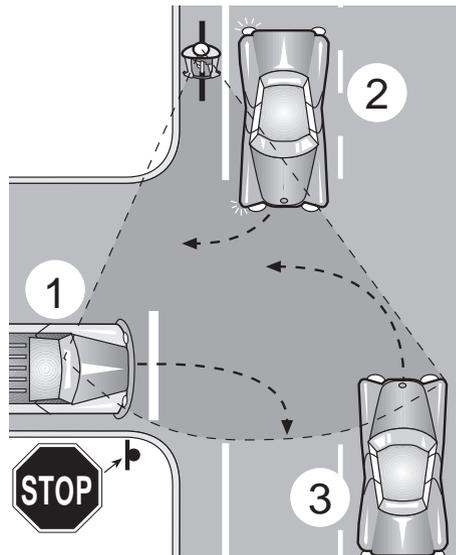
MANTÉNGASE VISIBLE Y ALERTA MIENTRAS CIRCULE

Aun cuando Ud. obedezca todas las leyes de tránsito, siempre existe el riesgo de que lo choque un automovilista que esté violando las leyes, o que simplemente no lo haya visto. **Circule con precaución** pues los automóviles que están detenidos ante un semáforo en rojo, o a la salida del garaje de una casa, o en un espacio para estacionar, pueden arrancar repentinamente al frente de Ud. (1). Tenga también cuidado con los vehículos que acaban de pasarlo y pueden doblar a la derecha (2), y con los que están al otro lado de la calle y pueden doblar a la izquierda frente a usted (3).

Esté preparado para detenerse súbitamente o para tomar otras medidas evasivas.

Además, Ud. puede aumentar su visibilidad de noche **usando luces y reflectores** (ver página 4) y ropa de colores claros o brillantes. El rojo no es un buen color para andar de noche porque parece negro cuando disminuye la intensidad de la luz. El amarillo y el verde limón son muy efectivos.

Los espejos le permiten tomar mayor conciencia de lo ocurre a su alrededor. Pero use los espejos sólo como ayuda – Ud. debe mirar por encima del hombro para asegurarse de que los carriles adyacentes están libres de tráfico antes de doblar o de cambiar de carril.



Vigile la ruta a su alrededor

PRINCIPIO N° 4: PROTÉJASE

Aun los ciclistas más cuidadosos pueden caerse o ser chocados por un automóvil. Y hasta una simple caída puede provocar daños en la cabeza. El cerebro es muy frágil y a menudo no se cura ni recupera de la misma manera que los huesos rotos. El daño puede ser de por vida. En este sentido, los cascos brindan probada protección.

La Ley del Estado de Oregón dispone que todo ciclista menor de 16 años tiene la obligación de usar un casco reglamentario para ciclista mientras esté circulando por un camino público. Antes, los cascos debían cumplir con normas voluntarias tales como ASTM, Snell, o ANSI. Desde marzo de 1999, existe una nueva norma federal desarrollada en cooperación con la Consumer Product Safety Commission (CPSC). Si su casco cumple con una de las normas anteriores, Ud. no necesita comprar uno nuevo. A menos que estén dañados, estos cascos para ciclistas brindan suficiente protección durante su vida útil (3 a 5 años por lo general). Cuando Ud. compre un casco nuevo, busque la etiqueta que indique que cumple con la norma de seguridad de la CPSC.

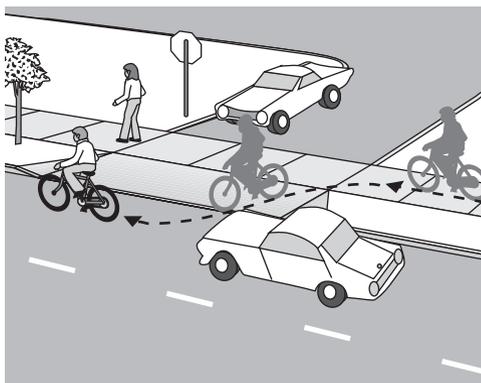
El calce adecuado del casco también es importante. Para conseguir un folleto con todos los detalles, póngase en contacto con el Programa de Seguridad para Ciclistas (Bicyclist Safety Program) cuya dirección está en la tapa. Por último, si choca o cae, inspeccione su casco; si nota signos de daño, reemplácelo, pues es probable que ya no le brinde la protección necesaria.

PRÁCTICAS QUE HAY QUE EVITAR

Ahora que Ud. sabe qué hacer, también deber saber qué evitar. Los siguientes comportamientos provocan accidentes y crean la imagen de que los ciclistas son irresponsables y tontos:

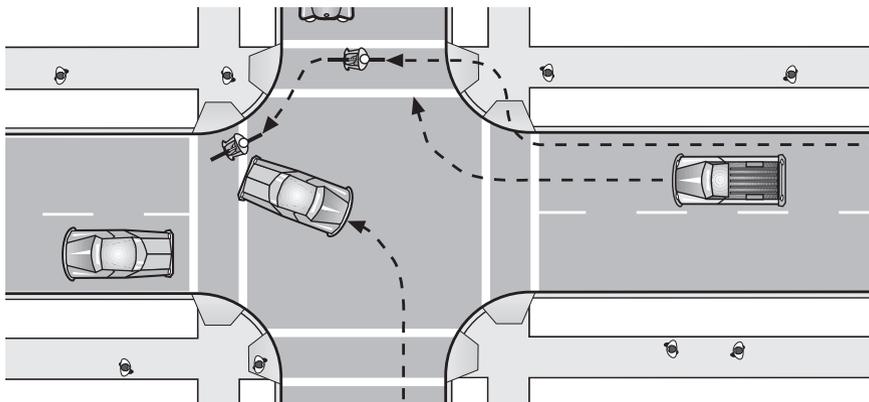
No se lance repentinamente a la calle

Cuando entre a una calle desde la salida del garaje de una casa, siempre ceda el paso al tráfico. Es peligroso alternar entre la acera y la calle, saltando por encima del bordillo o usando los cortes en las salidas de los garajes. Si Ud. circula por la acera y entra inesperadamente a la calle, es probable que los automovilistas no lo vean y no tengan tiempo de reaccionar y darle espacio para que entre sin peligros.



Si se lanza de repente a la calle puede quedar en el paso de vehículos en movimiento

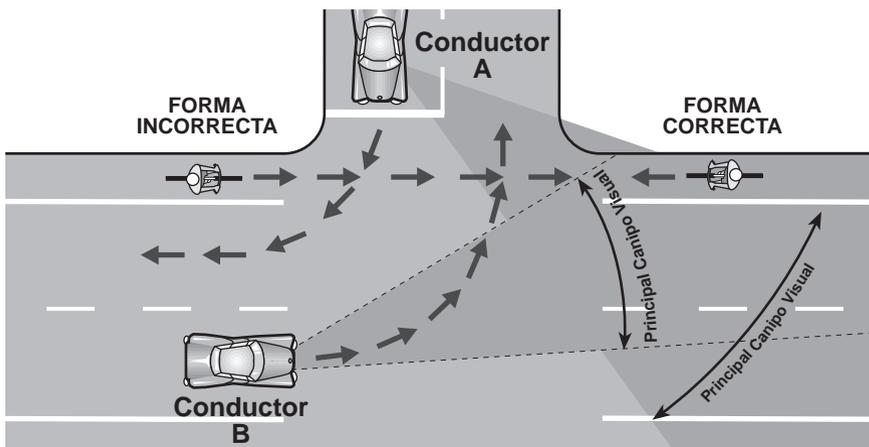
En los cruces o en las bocacalles, manténgase en la calle. No circule por la acera y de pronto reaparezca nuevamente en la calle. Pensando que no hay nadie, un automovilista podría perderlo a Ud. de vista, doblar en la esquina y chocarlo.



Si pasa de la calle a la senda peatonal puede confundir a los automovilistas

Nunca circule en sentido contrario al tráfico

Circular a contramano es ilegal. Es una de las principales causas de accidentes, representando entre el 15% y el 20% de todos los choques con automóviles. Con frecuencia, esta práctica se basa en el temor de ser chocado por un vehículo desde atrás, y en la sensación de que si uno ve los autos que vienen de frente podrá evitar accidentes. En realidad, es raro que a un ciclista lo choquen desde atrás.



Peligros de circular en la dirección incorrecta: el conductor A se está fijando en el tráfico que viene de la izquierda; el conductor B se está fijando en el tráfico que viene al frente; en ambos casos, el ciclista que circula en la dirección incorrecta está fuera del principal campo visual del automovilista

El mayor peligro de circular a contramano está en los cruces. Es probable que los automovilistas que entran a la calzada, la cruzan o salen de ella no lo vean a usted. Ellos están esperando encontrarse con el tráfico que viene desde la otra dirección, no con un ciclista que viene a contramano (ver la figura de la página anterior).

Otro peligro de andar a contramano es la velocidad de los automóviles que vienen hacia Ud.

- Si Ud. va a contramano a 15 millas por hora, un carro que viaja a 35 millas por hora se acerca a Ud. a una velocidad de 50 millas por hora, dejando poco tiempo para reaccionar.
- Si Ud. va en el sentido correcto a 15 millas por hora y un carro que se le está acercando viaja a 35 millas por hora, entonces la diferencia es de sólo 20 millas por hora, y el conductor tiene más tiempo para reaccionar.

Además, Ud. se arriesga a sufrir un choque de frente con los ciclistas que circulan en la dirección correcta.

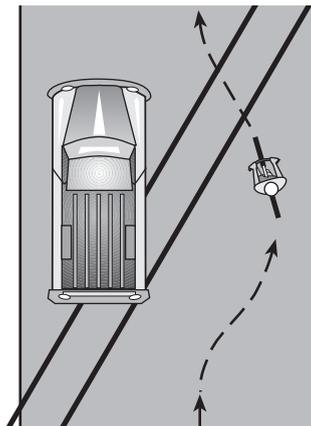
El problema empeora cuando Ud. circula en sentido contrario al tráfico en una calle de mano única: Ud. no puede ver ni los carteles indicadores ni los semáforos.

UNAS CUANTAS COSAS MÁS QUE UD. DEBERÍA SABER

Vías del ferrocarril

Cruce las vías del ferrocarril con precaución. Tenga cuidado con el pavimento desperejo y con las estrías o acanaladuras superficiales que podrían provocar el atascamiento de una rueda. Mantenga el control de su bicicleta. Una forma de lograr esto es levantarse del asiento y doblar los brazos y las piernas para que su cuerpo actúe como si fuese un amortiguador.

Si las vías cruzan el camino formando un ángulo agudo, cambie la dirección en que Ud. está circulando para poderlas cruzar casi en ángulo recto. Pero evite virajes bruscos, pues eso puede provocar que Ud. caiga o se desvíe hacia el tráfico.



Cruzando las vías del ferrocarril

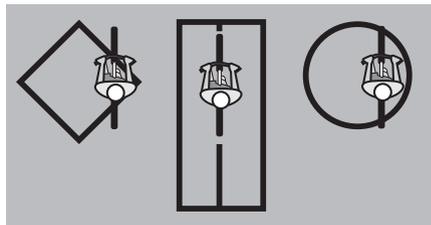
Semáforos

Muchos semáforos son activados por cables cargados eléctricamente enterrados debajo del pavimento. Cuando un vehículo pasa por encima de ellos, el metal interrumpe la corriente, lo que envía una señal a la caja de control del semáforo. Una computadora dirige la señal para que cambie en el momento apropiado.

La mayoría de las bicicletas contienen suficiente metal como para activar las luces de los semáforos, pero Ud. debe saber dónde están los puntos más sensibles.

Busque líneas cortadas en el pavimento, rellenas con alquitrán. Dependiendo de la forma, los lugares más sensibles son:

1. **Rombos o diamantes:** en una de las puntas.
2. **Rectángulos:** adelante, en el centro.
3. **Círculos:** aproximadamente 1/4 dentro del círculo.



Cómo activar los detectores

Si Ud. no puede activar la luz, adelántese para dejar espacio para que un automóvil se ubique sobre el lugar sensible, o vaya hasta la acera y pulse el botón para peatones (a menos que Ud. esté por doblar a la izquierda). También puede inclinar su bicicleta sobre el punto sensible de manera que haya más metal cerca de los cables eléctricos.

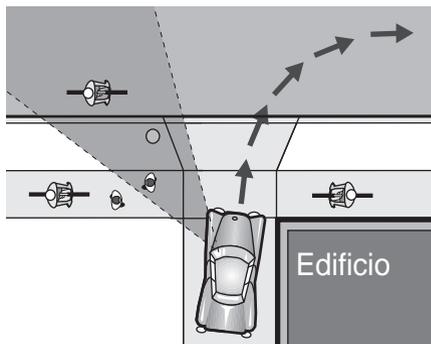


Incline su bicicleta para activar la luz

Cómo circular por la acera

En general, Ud. no debe andar en bicicleta en la acera. Muchos accidentes entre bicicletas y automóviles ocurren en las aceras, especialmente cuando los ciclistas circulan en sentido contrario al tránsito automotor. Si Ud. anda por la acera, trate de circular en el mismo sentido que el tráfico adyacente a Ud., y adapte sus hábitos de circulación para seguridad de todos los que usan la acera, siguiendo las siguientes pautas:

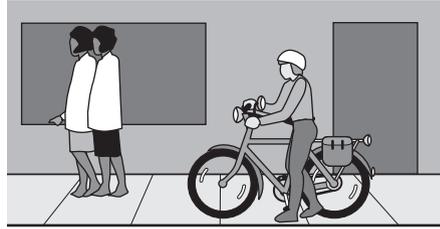
Disminuya la velocidad en las entradas de garajes y en las bocacalles si viene un automóvil. Si Ud. va muy rápido, los automovilistas no lo verán (ellos se fijan en los peatones que están cerca, no en ciclistas que se aproximan rápidamente desde lejos.) En caso de accidente, es probable que Ud. tenga la culpa si es que iba demasiado rápido.



Ceda el paso a los peatones: las aceras son para la gente que camina, no para los ciclistas. Sea cortés y circule con precaución. Cuando esté por pasar a un peatón, disminuya la velocidad, haga alguna advertencia audible, y espere que el peatón se corra. El timbre de la bicicleta es lo mejor para esto. Si debe decir algo, asegúrese de que sus intenciones sean claras. Por ejemplo, “Estoy pasando por su izquierda.”

Los automovilistas cruzando una acera pueden no ver su bicicleta

En zonas céntricas de la ciudad, camine al lado de su bicicleta: allí hay gente que sale de las casas o edificios, se para a conversar, o está mirando los escaparates. En muchas ciudades está prohibido andar en bicicleta en las aceras de las zonas céntricas.



Camine con su bicicleta en las aceras céntricas

Cómo circular por los senderos

Los senderos son más anchos que las aceras, pero, aun así, Ud. debe andar con precaución. Circule por la derecha y ceda el paso a los peatones. Tenga especial cuidado cuando cruce un camino. Cuando cruce una entrada para garaje o una calle, disminuya la velocidad y asegúrese de que los automovilistas lo vean.

Circule más despacio y esté más alerta por la noche, cuando es más difícil ver la superficie y los bordes de los senderos. Peatones, gente que sale a hacer jogging, chicos con patinetas, y otros ciclistas pueden aparecer inesperadamente al frente de Ud. en medio de la oscuridad.

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

Primero verifique si hay heridos. Si hay alguien herido, pida ayuda de inmediato. Suministre los primeros auxilios si está capacitado para hacerlo. Una vez que los heridos hayan recibido ayuda y estén fuera de peligro y en un lugar seguro, empiece a recoger información.

Si alguien ha sido chocado por un automóvil, pídale al conductor su nombre, su dirección, el número de inscripción de su vehículo, su número de licencia de conductor, el nombre de su compañía de seguros, y su número de póliza. Las leyes del Estado de Oregón obligan a los propietarios de vehículos automotores a tener un seguro que cubra los daños a ciclistas y peatones, y a presentar pruebas de que tienen dicho seguro. No discuta quién tiene la culpa inmediatamente después del accidente. Asegúrese de escribir tan pronto como sea posible lo que Ud. cree que ocurrió. Lleve siempre consigo algún tipo de identificación e información sobre su seguro médico, especialmente si Ud. circula solo.

Suministre su nombre y dirección. Pida nombres y direcciones a los testigos, incluidos los pasajeros. No dependa de otros para conseguir los nombres y los números de teléfono de los testigos.

En caso de que se produzcan daños a la propiedad de más de \$1000, o lesiones personales, llene el formulario de informe de accidente de tránsito del DMV [Department of Motor Vehicles] dentro de las 72 horas siguientes.

Documente sus heridas o lesiones físicas y los daños a su propiedad por medio de fotografías o videos; guarde todos los recibos y presupuestos de reparaciones. Póngase en contacto con su compañía de seguros si tiene cobertura para su bicicleta. Probablemente usted también quiera hablar con un abogado.

MAPAS LOCALES Y ESTATALES PARA CICLISTAS

OREGON

Oregon Cycling Guide

Oregon Coast Bike Route Map

355 Capitol Street N.E., Room 210

Salem, OR 97301-1354

Tel: (503) 986-3556 *Gratis.*

AREA DE PORTLAND

Bike There

Metropolitan Service District Transportation Dept.

600 N.E. Grand Ave., Portland, OR 97232

Tel: (503) 797-1742 \$3.95 (+\$1.00 E y M)

CONDADO DE MULTNOMAH

Multnomah County Cycling Guide

Department of Environmental Services

1620 SE 190th Ave, Portland, OR 97233

Tel: (503) 248-5050 *Gratis*

CONDADO DE CLACKAMAS

Clackamas County Bike Map

Clackamas County Department of Transportation

902 Abernathy Road, Oregon City, OR 97045

Tel: (503) 655-8521 \$3.50 (+\$1.50 incluye E y M)

SALEM Y KEIZER COND. DE MARION Y POLK

Mid-Valley Regional Bike Map

City of Salem Public Works

555 Liberty Street SE, Salem, OR 97301

Tel: (503) 588-6211 \$3.00 (+\$1.00 E y M)

ALBANY/CONDADO DE LINN

Albany/Linn County Bicycle Map

Albany Public Works Dept., 333 Broadalbin St. SW, Albany, OR 97321

Tel: (541) 917-7777 E-Mail: rirish@ci.albany.or.us

\$4.00 (Incluye E y M)

CORVALLIS/CONDADO DE BENTON

Corvallis Area Bikeways

Public Works Department, PO Box 1083, Corvallis, OR 97339

Tel: (541) 766-6916 *Gratis*

EUGENE Y SPRINGFIELD

Eugene/Springfield Bikeways Map

City of Eugene Public Works, 858 Pearl Street, Eugene, OR 97401

Tel: (541) 682-5471 *Gratis*

ROSEBURG/CONDADO DE DOUGLAS

Douglas County & Roseburg Bicycle Map

Visitors' Information & Convention Bureau

900 SE Douglas Ave, Roseburg, OR 97470

Tel: (541) 672-9731 *Gratis*

CONDADO DE JACKSON

Jackson County Cycling Guide

Jackson County Roads and Parks, 200 Antelope Road, White City, OR 97503

Tel: (541) 776-7268 \$1.00 (incluye E y M)

CONDADO DE DESCHUTES

Deschutes County Cycling Guide

Deschutes County Public Works, 61150 SE 27th, Bend, OR 97702

Tel: (541) 388-6581 *Gratis*

CONTACTOS A NIVEL LOCAL Y ESTATAL

Para aportar sugerencias sobre cómo mejorar las condiciones de los caminos para andar mejor en bicicleta dentro de su área, por favor llame a alguno de los siguientes números telefónicos:

LUGAR	TELEFONO	SITIO EN INTERNET
Albany	541-917-7656	rirish@ci.albany.or.us
Beaverton	503-526-2424	mmiddleton@ci.beaverton.or.us
Bend	541-388-5540	http://www.ci.bend.or.us/publicworks/potholeform.html
Condado de Benton	541-766-6821	webmaster@co.benton.or.us
Condado de Clackamas	503-353-4529	
Corvallis	541-766-6916	Public.Works@ci.corvallis.or.us
Condado de Deschutes	541-383-6718	stevej@co.deschutes.or.us
Eugene	541-682-5471	diane.l.bishop@ci.eugene.or.us
Condado de Jackson	541-774-8184	
Keizer	503-393-1608	
Lake Oswego	503-635-0270	
Condado de Linn	541-967-3979	
Condado de Marion	503-588-5036	
Condado de Multnomah	503-988-5050	http://www2.co.multnomah.or.us/transportation/serv13.htm
Portland	503-823-2925	
Salem	503-588-6211	
Springfield	541-726-3683	
Carreteras estatales en la zona de Portland	503-731-3262	
Condado de Washington	503-846-3969	



Impreso en papel reciclado

Form #734-2540S Stock #330231 (06-01)