

# GUÍA PARA PRINCIPIANTES

Si una instalación para bicicletas no aparece en el mapa o considera que una carretera debe designarse de manera diferente, háganoslo saber. Póngase en contacto con [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).



Si ve un peligro en un sendero, acera o carretera, repórtelo en [my.vdot.virginia.gov/publicworks/ways](http://my.vdot.virginia.gov/publicworks/ways).



[www.bikefairfax.org](http://www.bikefairfax.org)  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk)  
[bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov)  
 (703) 877-5600, TTY 711



Una publicación de Fairfax County, VA, 2023

# MAPA DE RUTAS DE BICICLETAS



“ Nada se compara con el SIMPLE PLACER de un PASEO EN BICICLETA ”  
 —John F. Kennedy

# RECURSOS

- Programa de Bicicletas del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk)
- Autoridad del Parque del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/parks](http://www.fairfaxcounty.gov/parks)
- Autoridad de Escuelas Públicas del Condado de Fairfax  
[www.fcps.edu](http://www.fcps.edu)
- Departamento de Transporte de Virginia  
[www.virginia.gov](http://www.virginia.gov)
- Comité de Senderos, Aceras y Ciclovías del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/trails](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/trails)
- Alianza de Fairfax para un Mejor Ciclismo  
[www.fafb-bikes.org](http://www.fafb-bikes.org)
- Asociación de Ciclistas del Área de Washington  
[www.waba.org](http://www.waba.org)
- Entusiastas Todo Terreno del Atlántico Medio  
[www.more-mtb.org](http://www.more-mtb.org)
- Liga de Ciclistas Estadounidenses  
[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)
- Reston Bike Club  
[www.restonbikeclub.org](http://www.restonbikeclub.org)
- Potomac Pedalers  
[www.potomacpedalers.org](http://www.potomacpedalers.org)
- Senderos para Jóvenes  
[www.trailsfor youth.org](http://www.trailsfor youth.org)
- Compartiendo las Calles en Virginia  
[www.shareroads.org](http://www.shareroads.org)

# PLANIFIQUE SU VIAJE

Movit es una herramienta de movilidad urbana que ayuda con la planificación de viajes multimodales. Planifique su viaje, compare sus opciones de transporte y encuentre la forma más baja en carbono, más saludable y más rápida de viajar.  
[moviit.com](http://moviit.com)



# SEÑALIZACIÓN DE CAMINO

Las señales de orientación de bicicletas se colocan en puntos de cruce o a lo largo de rutas de bicicleta preferidas en múltiples ubicaciones de Fairfax County. La información incluye el destino, la flecha direccional y la distancia en millas. Busque señales cerca de las estaciones de metro Franconia-Springfield, Huntington, Vienna y Wiehle-Reston East; en el centro de McLean/Tysons; y a lo largo del sendero Washington & Old Dominion (W&OD) y el sendero de la autopista Fairfax County.



# MONTEAR EN BICICLETA ES UNA FORMA DIVERTIDA, SALUDABLE, CONFIABLE Y ECONÓMICA PARA MOVILIZARSE

Las bicicletas son excelentes para ir al trabajo o la escuela, a la tienda, al parque o su lugar de culto. Puede andar en bicicleta para hacer ejercicio o simplemente por placer. Hay diferentes tipos de bicicletas disponibles para satisfacer sus necesidades, ya sea que prefiera montar sobre el pavimento o la tierra, necesite transportar mucha carga o niños, o desee utilizar la tecnología de pedaleo asistido que hace que escalar colinas sea muy fácil.

**CONSEJOS**  
 Si nunca ha utilizado una bicicleta, considere tomar una clase para aprender a montar en bicicleta. Generalmente se proporcionan bicicletas y cascos. También puede contratar un instructor privado. Visite [www.bikeleague.org/rideSMART](http://www.bikeleague.org/rideSMART) para buscar clases o instructores privados.

**Compre una bicicleta.** Investigue qué tipo de bicicleta se adaptará a sus necesidades. Las tiendas de bicicletas en Fairfax County también pueden brindar consejo. Si no desea comprar una bicicleta nueva, puede encontrar una gran variedad de bicicletas de segunda mano en ventos de garaje locales o virtuales. Si ya tiene una bicicleta, asegúrese que esté en buenas condiciones. Puede hacer que la inspeccionen en una tienda de bicicletas para asegurarse de que sea seguro utilizarla.

**Planifique su ruta.** Antes de dar un paseo, planifique la ruta más cómoda. Use este mapa o un servicio en línea como Google Maps. Si no se siente cómodo manejando en el tráfico, elija una ruta menor, verde u azul oscuro.

**Practique.** Intente montar en bicicleta a diferentes destinos, como la tienda, el centro comunitario o el parque. Cuanto más practique, más fácil se le hará montar en bicicleta.

# CICLISMO SEGURO EN LA CARRETERA

**ESTÉ ALERTA, OTEJE EL CAMINO**  
 Siempre mire a su alrededor

**TENGA CUIDADO EN LAS INTERSECCIONES**  
 Tome precaución ya que la mayoría de los choques ocurren en las intersecciones. Este atento a los vehículos que dan la vuelta y a los peatones.

**TENGA CUIDADO CON LAS PUERTAS DE UN AUTOMÓVIL**  
 Éstas pueden ser abiertas en cualquier momento. Conduzca al menos a 3 pies de distancia de vehículos estacionados

**CONDUzca EN LA POSICIÓN Y CARRIL APROPIADO**  
 Muévase al carril apropiado con anticipación.  
 En carriles estrechos o tráfico lento, puede ser más seguro ocupar todo el carril.

Cuando hay tráfico, conduzca a la derecha. No circule en un carril señalado únicamente para girar a la derecha si usted permanecerá manejando en línea recta.

**SIGA TODAS LAS NORMAS DE TRÁFICO**  
 Obedezca todas las señales y señalamientos.

**CONDUzca EN LÍNEA RECTA**  
 No cruce entre autos estacionados.

**UTILICE UN CASCO**  
 Los niños menores de 15 años deben usar un casco por ley.

**USE LUCES PARA BICICLETA**  
 Use luces cuando conduzca en condiciones de baja visibilidad y en oscuridad. Use al menos una luz blanca delantera y una luz roja trasera intermitente.

Para más información, visite [www.shareroads.org](http://www.shareroads.org).

# PROGRAMA DE NEGOCIOS AMIGABLES CON LAS BICICLETAS

**¿POR QUÉ DEBERÍA CONVERTIRSE EN UN NEGOCIO AMIGABLE CON LAS BICICLETAS?**

**Ahorra en Costos de Seguro Médico**    **Disminuye el Absentismo y la Reemplazo de Personal**

**Aumenta la Productividad**    **Reduce los Costos de Estacionamiento**

Solicite la Designación de **Negocio Amigable con las Bicicletas**

El programa de negocios amigables con las bicicletas de la Liga de ciclistas estadounidenses proporciona normas para guiar su avance y reconocer los logros en el lugar de trabajo. La solicitud es gratuita, confidencial y le da derecho a comentarios detallados sobre cómo mejorar.  
[www.bikeleague.org/business](http://www.bikeleague.org/business)

Participe en el **Mes Nacional de la Bicicleta** de mayo

Organice un evento con el tema "No pase el día en bicicleta", como ofrecer desayuno gratuito para los que llegan a la oficina en bicicleta o participe en un viaje en grupo desde la oficina. Inicie un desafío del "Mes de la bicicleta" en toda la empresa o aliente a sus empleados a participar en el "Desafío nacional de bicicleta".

Obtenga más información en [www.bikeleague.org/bikemonth](http://www.bikeleague.org/bikemonth)

**INCENTIVOS FISCALES**  
 La ley federal permite que los empleadores proporcionen incentivos para que los empleados se trasladan al trabajo en bicicleta a través del Beneficio para Viajeros en Bicicleta

**Conciencia de Seguridad**  
 Ofrezca clases de educación sobre bicicletas para garantizar que sus empleados sigan las reglas de tránsito y se sientan cómodos montando en bicicleta. Brinde materiales educativos sobre bicicletas en el área común de su lugar de trabajo y en los paquetes para sus nuevos empleados.

Comparta los videos educativos de la Liga y otros recursos en línea con los empleados.  
[www.bikeleague.org/rideSMART](http://www.bikeleague.org/rideSMART)

**LIGA DE CICLISTAS ESTADOUNIDENSES desde 1880**

# CAPITAL BIKESHARE

UNASE  
 Visite [www.capitalbike.com](http://www.capitalbike.com) para registrarse para una membresía y una clave le será enviada a usted por correo. Consiga un pase de corto plazo desde la aplicación de Capital Bikeshare, Lf, en cualquier estación de Capital Bikeshare.

OBTENGA  
 Encuentre una bicicleta cercana que esté disponible, escanee el código QR en la aplicación, obtenga un código de viaje en el kiosko o use su clave de bicicleta para desbloquearla.

VIAJE  
 Realice gestiones, vaya a almorzar, disfrute de un paseo en el parque, vaya a una reunión o a una clase o conéctese al Metro. Puede hacer tantos viajes al día como desee de forma gratuita, si según su bicicleta cada 45 minutos. Los viajes de más de 45 minutos incurrirán en una pequeña tarifa de uso.

RETORNE  
 Retorne la bicicleta a cualquier estación de Capital Bikeshare. Asegúrese de que cuando vuelva a hacer clic en su bicicleta, usted vea una luz verde indicando que ya está bloqueada.

**INFORMACIÓN DE LA ESTACIÓN DE BICICLETA EN TIEMPO REAL**  
 Capital Bikeshare está expandiéndose en el Condado de Fairfax! Para ver la disponibilidad actual de bicicletas, muelles y estaciones, visite [account.capitalbike.com](http://account.capitalbike.com). También, use el código QR o descarge la aplicación (movi), Capital Bikeshare, para obtener información sobre la marcha.

Corporate partners  
 Hay muchas formas en que su organización puede apoyar a Capital Bikeshare. Ingrese a [www.capitalbike.com](http://www.capitalbike.com) para aprender acerca de convertirse en un miembro corporativo; subírda la membresía de sus empleados; adquirir en cantidad, pase de corto plazo para hoteles, eventos y convenciones o se entérnalo patrocinador una estación.

# capital bikeshare

Con el motor de asistencia de pedal, las bicicletas eléctricas de Capital Bikeshare de colores negro y gris son la mejor forma de llegar a todas partes. Con velocidades de hasta 20 millas por hora, estas bicicletas eléctricas de asistencia de pedal personalizada le da el poder para subir colinas, realizar viajes más largos y reducir sus tiempos de desplazamiento. Sólo empiece a pedalear y el poder entra en acción.

Membresías anuales, miembros mensuales, y los portadores de los pases diarios solamente pagan \$0.10 por minuto. Los que no son miembros pagan \$1 para desbloquear y \$0.15 por minuto. Estacionar y asegurar la bicicleta en cualquier estación de Capital Bikeshare station es gratuito y el uso de cable para bloquear cualquier estación de bicicleta pública dentro del área de servicio será posible por \$2 adicionales.

Por favor, no asegure la bicicleta eléctrica en los árboles y asegúrese de no bloquear aceras, rampas o caminos.

**Capital Bikeshare PARA TODOS**  
 Capital Bikeshare ofrece, a todos los residentes del Condado de Fairfax, opciones de transporte asequibles y accesibles para pasajeros que sean elegibles por su ingreso. Los usuarios pueden calificar si son elegibles para registrarse en un programa de asistencia estatal o federal. Capital Bikeshare para TODOS cuesta por año \$2 al año e incluye viajes de 1 hora gratuitos e ilimitados para bicicletas clásicas y eléctricas, y se excluyen los \$2 de cuota por servicio fuera de la estación. Para crear una cuenta o postular, visitar [capitalbike.com/psicing/for-all](http://capitalbike.com/psicing/for-all).

# DÓNDE MONTAR EN BICICLETA

**Senderos**  
 Un sendero es una forma de infraestructura que admite múltiples actividades de recreación y transporte, como caminar, correr, hacer una excursión y montar en bicicleta. En Fairfax County, los senderos primarios y secundarios son caminos anchos de asfalto o concreto de uso compartido que van a lo largo de calles y a través de parques. También hay una variedad de senderos naturales que están disponibles para el ciclismo de montaña. Montar bicicleta en las aceras también es legal en Fairfax County a menos que haya un letrero que prohíba el uso de bicicletas.

**Carriles para Bicicletas**  
 Los carriles para bicicletas están brindando a las personas que montan bicicleta su propio espacio en la calle.

**Carriles para Bicicletas con Separaciones**  
 Los carriles para bicicletas con separaciones son instalaciones dedicadas para bicicletas que brindan un espacio adicional entre las personas que montan en bicicleta y el tráfico de vehículos.

**Demarcación de Carriles Compartidos**  
 La demarcación de carriles compartidos y la señalización "Las bicicletas pueden usar el carril completo" indican un carril de viaje compartido para bicicletas y automóviles. Los automóviles pueden cruzar legalmente la doble línea amarilla para pasar de manera segura a una persona que está montando una bicicleta, siempre que el carril contrario esté libre.

# DESAFÍO NACIONAL DE BICICLETA

**¡OBTENGA RECOMPENSAS POR MONTAR EN BICICLETA!**  
 Compete con compañeros de trabajo, amigos y familiares. Acumule puntos y gane premios.

**CONTROL SU VELOCIDAD**  
 Diminuya la velocidad al acercarse a un cruce de carretera o camino de entrada, cuando el sendero está ocupado, es resbaladizo o su vista está obstruida.

**HAGA SEÑALES AL ADELANTAR**  
 Adelante por la izquierda y solo cuando sea seguro. La ley le exige que advierta a los peatones y otros ciclistas antes de adelantarlos. Los timbres son la mejor forma de hacerlo. Use advertencias verbales solo cuando sea necesario.

**PELIGROS RELACIONADOS CON EL USO DE CELULARES Y AURICULARES**  
 Mantenga los senderos seguros y una comunicación clara con otros usuarios del sendero. Evite el uso de teléfonos celulares y mantenga un oído alerta al adelantar por la izquierda. Mantenga el teléfono y auriculares, tal como lo exige la ley.

**MANTÉNGASE A LA DERECHA**  
 Todos los usuarios del sendero deben mantenerse a la derecha, excepto al adelantarse por la izquierda. Muévase a la izquierda del sendero cuando se detenga.

**SEA VISIBLE**  
 Use luces cuando conduzca en condiciones de baja visibilidad, incluida la oscuridad. Use al menos una luz blanca delantera y una luz roja trasera intermitente.

**ESTÉ ALERTA**  
 Esté atento a las condiciones del sendero. Esté atento a superficies resbaladizas como puentes, hielo, secciones húmedas y agua. Esté atento a los escombros en el camino.

**DOS RUEDAS O DOS PIES: COMPARTIENDO EL CAMINO**  
 Los senderos de uso múltiples son compartidos por ciclistas, peatones, comederos, conductores de scooters, paseadores de perros y otros. Sea cortés y utilice el sentido común para evitar colisiones.

# BICICLETAS Y TRÁNSITO

**BICICLETAS EN AUTOBUSSES**  
 Llevar su bicicleta en un autobús puede ayudarlo a ir más lejos, más rápido. Todos los autobuses Fairfax Connector, los autobuses Arlington Transit y los autobuses WMATA Metrobus tienen portabicicletas montadas a la parte delantera. Cada uno tiene capacidad para dos bicicletas de la mayoría de los tamaños estándar. No hay un cargo adicional.

- MANIJA PARA TIRAR**  
 Agarre la manija y tire hacia arriba. Apriete la manija superior y jale la rejilla hacia abajo.
- DESPLIEGUE LA REJILLA**  
 Use una mano para desenganchar y jalar la rejilla hacia abajo para que pueda sostener su bicicleta con la otra mano.
- CARGUE LA BICICLETA**  
 Levante su bicicleta sobre la rejilla y póngala dentro de la ranura para las ruedas. Cargue su bicicleta con la rueda delantera hacia la abrazadera de la rueda.
- ASEGURE LA BICICLETA**  
 Tire de la abrazadera de resorte y colóquela sobre la rueda delantera. La bicicleta ahora está asegurada para su transporte.

**BICICLETAS EN TRENES**  
 Se permiten bicicletas en los trenes Metrorail y Virginia Railway Express (VRE). Para conocer las reglas y excepciones, visite <https://www.wmata.com/service/bikes> y <https://www.vre.org/service/policies>.

**RESERVE UN LUGAR EN UN DEPOSITO DE BICICLETAS**  
 Se pueden encontrar depósitos seguros para guardar bicicletas en la estación de metro Wiehle-Reston Este y el aparcamiento disuasorio de Stringfellow. Estas instalaciones cerradas cuentan con rejillas para bicicletas montadas al nivel del piso y rejillas verticales para ahorrar espacio. El servicio incluye estacionamiento para bicicletas de gran tamaño/bicicletas con remolques, bancos para sentarse, una bomba de aire, herramientas para bicicletas y un puesto de trabajo. El acceso se controla electrónicamente. Debe suscribirse y pagar una tarifa anual para utilizar estas instalaciones.

**ALQUILE UN CASILLERO PARA BICICLETA**  
 Un casillero para bicicletas le permite almorzar su bicicleta de forma segura protegida de la lluvia, el sol y la nieve. Los casilleros generalmente se encuentran en centros de transferencia de tránsito, como aparcamientos disuasorios y estaciones de metro.

**UBICACIONES**  
 El Departamento de Transporte de Fairfax County actualmente cuenta con casilleros para bicicletas en estos lugares:

- Estación de Metro Herndon
- Estación de Metro del centro de la ciudad de Reston
- Estación de Metro Centro de Innovación
- Aparcamiento disuasorio (Park and Ride) de Herndon-Monroe
- Aparcamiento disuasorio (Park and Ride) de Reston South
- Estación de tránsito de Reston Town Center
- Lugar designado para paradas almorzar su bicicleta de la estación de metro Spring Hill
- Estación Burke Centre de Virginia Railway Express (VRE)
- Estación Backlick Road de Virginia Railway Express (VRE)

Hay casilleros adicionales disponibles para alquilar ofrecidos por otras entidades de tránsito. Consulte el mapa para conocer las ubicaciones exactas.

¿COMO ME INSCRIBO?  
 Para obtener más información, visite [www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk).

# BICICLETA DE MONTAÑA

**FOUNTAINHEAD**  
 El Parque Regional Fountainhead es un sendero desafiante de ciclismo de montaña en Fairfax County que utiliza designaciones de color para indicar el nivel de dificultad. El trayecto verde incluye senderos de flujo con raíces, puentes y caídas de 12 pulgadas. El trayecto azul incluye senderos de flujo con raíces, puentes, caídas y artículos técnicos de madera. El trayecto negro tiene artículos avanzados de roca y agua solo para expertos en terrenos estrechos y sinuosos con caídas de 4 pies. Respete los senderos montando por el camino o caminando a si se siente incómodo con el terreno.

**BULL RUN OCCOQUAN TRAIL**  
 Disfruta de excelentes vistas en este sendero de punto a punto a lo largo del embalse de Occoquan. El sendero de 6 millas comienza en el Parque Regional Fountainhead y llega al estacionamiento del puerto Bull Run. Este sendero es bastante técnico y tiene subidas descensos cortos y empinados, y la mayoría también tiene raíces y rocas expuestas. Siga las señales azules y ceda el paso a los excursionistas y caballos en todo momento.

**LAUREL HILL**  
 Ubicado en los terrenos de la antigua prisión de Lorton, Laurel Hill es un divertido sistema de senderos perfecto para principiantes. Con opciones desde senderos fluidos estrechos a senderos dobles, Laurel Hill es un excelente lugar para dar un paseo rápido o comenzar una excursión de un día en el sendero a campo traviesa "Cross County Trail" (CCT), que comienza en Laurel Hill y continúa hacia el norte hasta Great Falls Park. Los senderos en Laurel Hill tienden a denar muy bien y, cuando llueve, a menudo son transitable en que otros senderos.

**MEADOWWOOD**  
 Estos senderos atraviesan algunos de los mejores bosques maduros de madera dura en la península de Mason Neck. El sendero South Branch Loop es un sendero para principiantes de 4.7 millas, mientras que los senderos Bob y Stinger se combinan para proporcionar 1.5 millas de senderos con una gran variedad técnica. Cuentan con una rampa de bicicleta progresiva de 300 pies, múltiples "table tops" (altos en secciones planas), "skinnies" de madera y grandes y rápidas bermas de madera. El Yard Sale es un sendero rápido y fluido que abarca 0.67 millas. Los senderos de Meadowwood atraviesan una variedad de terrenos y vegetación, proporcionando a los ciclistas experiencias estacionales en constante cambio. Combina un paseo en Meadowwood con una visita al histórico Gunston Hall, o rema por Kane Creek desde el Parque Estatal Mason Neck en la punta de la península para una aventura de todo un día.

**LAGO ACCOTINK**  
 El sistema de senderos en Lago Accotink es la manera perfecta de agregar millas a un viaje más largo en el sendero Cross County o tomar un paseo rápido. Un circuito que rodea el lago Accotink ofrece vistas panorámicas de los ríos y es apropiado para principiantes. El sendero adyacente es estrecho y sinuoso, con raíces y algunas subidas empinadas. El parque también cuenta con alquiler de botas y raes de picnic.

# UN RECORRIDO HISTÓRICO

El recorrido histórico en bicicleta de Fairfax ofrece una forma divertida y segura de aprender sobre la historia de Fairfax County mientras monta en bicicleta.

**HISTORIC SULLY DISTRICT**  
**Mapa de Ruta en Bicicleta**

- Cabeell's Mill and Middlegate House
- Walney Visitor Center
- Cross House
- Leeton
- Sully Governmental Center—Newtown Boundary Stone
- Lanes Mill and Newton's Mill Ruins
- Harrison House
- Havener House
- Centreville Methodist Church
- Stone Filling Station
- Mt. Glead
- Spindle Sears House
- St. John's Episcopal Church
- Civil War Earthworks
- Sully Historic Site
- Udvar-Hazy Air and Space Museum

★ APARCAMIENTO DISUASORIO STRINGFELLOW (PARK & RIDE)  
 --- RUTA PAVIMENTADA POR LAS ACERAS  
 --- RUTA POR LA CALLE  
 --- SENDERO NATURAL

14 MILLAS --- VUELTA PRINCIPAL QUE COMIENZA Y TERMINA AL PARK & RIDE STRINGFELLOW Y VISITA A SITIOS 1 A 14  
 6.25 MILLAS --- SENDERO DESDE EL PARK & RIDE STRINGFELLOW HASTA EL MUSEO NACIONAL DE ESPACIO

Los sitios históricos a lo largo de los senderos de la Guerra Civil de Virginia se indican con una corneta

Solicite una guía impresa gratuita con información detallada sobre los sitios históricos escribiendo a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).

# MANTENGA SEGURA SU BICICLETA

Asegure el candado en el portabicicletas, la rueda y el cuadro.

Use un candado en U de acero endurecido.

Asegure su bicicleta en un área bien iluminada. En casa, cierre las puertas del garaje cuando no esté en uso.

Revise su bicicleta con frecuencia y muévase de vez en cuando.  
 No deje su bicicleta afuera por días o noches seguidas. Los ladrones podrían estar observando para dirigirse a bicicletas "no utilizadas".

Reemplace los mecanismos de liberación rápida con un perno o bloquee las piezas por separado.

Registre su bicicleta  
 Registro Nacional de Bicicletas: [www.nationalbike registry.com](http://www.nationalbike registry.com)  
 Tome una foto de su bicicleta y registre el número de serie. Esto lo ayudará a recuperarla en caso de robo.

**ENCUENTRA ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS**  
 ¿Quiere ver si hay un buen lugar para asegurar su bicicleta cerca de su destino? Ya sea en casa o de viaje, echa un vistazo a [www.rackspotter.com](http://www.rackspotter.com) para encontrar (y compartir) portabicicletas cerca de usted.

# MONTEAR EN BICICLETA CON NIÑOS

**MONTEAR EN BICICLETA CON NIÑOS**  
 A los niños les encanta andar en bicicleta. Dependiendo de la edad, pueden viajar en un asiento para niños o en un remolque (de 12 meses a 5 años) o en su propia bicicleta (más de 3 años). La ley requiere que los niños menores de 15 años usen un casco de bicicleta. La ruta que normalmente conduce a veces no es la mejor ruta para bicicleta. Busque rutas y rutas verdes para bicicletas. Elegir buenas rutas para sus viajes en bicicleta puede hacer que sus viajes sean más seguros, más placenteros y más amigables para los niños.

**CONSEJOS**

- Así como es viajar con sus hijos en otro medio de transporte, esté preparado llevando accesorios y ropa adecuada para diversos climas.
- Tener agua y aperitivos a la mano hacen un viaje más divertido.
- Nunca deje su bicicleta sin ser observada con su hijo en el asiento de niño! Una parte de apoyo de doble lado pueden asistir en establecer durante la carga y descarga pero siempre manténgase a mano en la bicicleta durante el proceso.
- Los viajes en bicicleta tienden a calmar a los niños. Asígnese de que sus cabezas y cuellos tengan suficiente apoyo cuando cabeceren.
- Varias marcas ofrecen accesorios para las sillitas de niños tales como los cobertores de lluvia, manillares, reposacabezas, reposapiés ajustables y más.
- Enseñar habilidades de seguridad en la calle. Viaje juntos en un buen momento para hablar sobre lo que significan las señales de alto, las marcas viales u otros controles de tráfico cuando están en bicicletas.

La contaminación del aire producida por el tráfico está relacionada con problemas de salud de los niños, como asma, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer. El asma representa 14 millones de días de escuela perdidos por año en todo el país. El sector del transporte produce casi un tercio de todas las emisiones de gases de efecto invernadero de los EE. UU. Cuando las escuelas se construyen en vecindarios seguros para caminar y montar en bicicleta, la calidad del aire mejora y los niños se benefician.

# RUTAS SEGURAS PARA IR A LA ESCUELA

El programa de "Rutas Seguras para ir a la Escuela" de Fairfax County tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los niños al alentarlos a caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela. Alrededor del 30% de nuestras escuelas primarias y secundarias participan regularmente en el programa.

**¿POR QUÉ IMPLEMENTAR EL PROGRAMA EN SU ESCUELA?**

**SALUD**  
 Cuando los niños montan en bicicleta o caminan a la escuela, la calidad del aire mejora y los niños se benefician. Caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela también es una excelente manera para que los niños hagan ejercicio.

**SEGURIDAD**  
 Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros. El programa "Rutas seguras para ir a la escuela" incluye educación, aliencia, cumplimiento y diseño para ayudar a mantener a los niños seguros.

**CALIDAD DEL AIRE Y GASES DE EFECTO INVERNADERO**  
 La contaminación del aire producida por el tráfico está relacionada con problemas de salud de los niños, como asma, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer. El asma representa 14 millones de días de escuela perdidos por año en todo el país. El sector del transporte produce casi un tercio de todas las emisiones de gases de efecto invernadero de los EE. UU. Cuando las escuelas se construyen en vecindarios seguros para caminar y montar en bicicleta, la calidad del aire mejora y los niños se benefician.

Cada hora adicional al día que su hijo pasa en un automóvil aumenta el riesgo de obesidad en un 6%.

Caminar 1 milla hacia y desde la escuela cada día genera  $\frac{1}{2}$  del nivel recomendado de actividad física por día.

Los niños que caminan a la escuela son más activos físicamente durante el día.

Los estudios de los programas existentes muestran una disminución del 50% en los accidentes que involucran a niños ciclistas y peatones.

América que aumenta el número de personas que caminan y montan en bicicleta, las lesiones se ven disminuidas.

Las escuelas diseñadas para que los niños puedan caminar y montar en bicicleta a la escuela tienen una calidad de aire notablemente mejor.

Un aumento del 5% en la capacidad para caminar de un vecindario reduce las millas conducidas en un 6%.

**PRIMEROS PASOS**  
 Si está listo para planificar su primer evento de "Rutas Seguras para ir a la Escuela", visite [www.fcps.edu/safe-routes-school-arts](http://www.fcps.edu/safe-routes-school-arts) o [www.virginia.gov/transportation/srm\\_starter\\_kit.asp](http://www.virginia.gov/transportation/srm_starter_kit.asp) y comuníquese con nuestro coordinador del programa en [safetostoolschool@fcps.edu](mailto:safetostoolschool@fcps.edu).

Un regreso a los niveles de 1969 de caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela ahorra \$1.2 mil millones de millas conducidas, 1.5 millones de toneladas de dióxido de carbono y 89,000 toneladas de otros contaminantes, lo que equivale a mantener 250,000 automóviles fuera de la carretera durante un año.

Fuente: [www.fcps.edu/resources/safety-and-transportation/transportation-services/safe-routes-school-arts](http://www.fcps.edu/resources/safety-and-transportation/transportation-services/safe-routes-school-arts)

# FAIRFAX COUNTY PROGRAMA DE EMBAJADORES DE BICICLETAS Y PEATONES

Queremos que Fairfax County sea el lugar más seguro para caminar y montar en bicicleta, ya sea para fines de transporte o recreación. Puede ofrecerse como voluntario para convertirse en un embajador de bicicletas y peatones y compartir su conocimiento sobre las prácticas seguras para montar en bicicleta y caminar. Los embajadores asisten a eventos durante todo el año, donde tienen la oportunidad de hablar con los residentes de Fairfax County sobre las mejores prácticas para montar en bicicleta y caminar. Los eventos de embajadores incluyen festivales, ferias de salud en vecindarios, fiestas en la calle, mercados de agricultores y otros eventos públicos o privados. Los embajadores también dan presentaciones de seguridad sobre bicicletas y peatones en campamentos, bibliotecas, escuelas y negocios.

**CONTACTÉENOS**  
 escribiendo a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov) si desea convertirse en embajador o solicitar un embajador para su próximo evento.

# VIENE AL ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS

Los usuarios de bicicletas que deseen acceder a un espacio de estacionamiento para bicicletas en el área de servicio de la estación de metro Spring Hill y la estación de metro Backlick Road de Virginia Railway Express (VRE) deben suscribirse y pagar una tarifa anual para utilizar estas instalaciones.

Hay casilleros adicionales disponibles para alquilar ofrecidos por otras entidades de tránsito. Consulte el mapa para conocer las ubicaciones exactas.

# VIENE AL ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS

Los usuarios de bicicletas que deseen acceder a un espacio de estacionamiento para bicicletas en el área de servicio de la estación de metro Spring Hill y la estación de metro Backlick Road de Virginia Railway Express (VRE) deben suscribirse y pagar una tarifa anual para utilizar estas instalaciones.

Hay casilleros adicionales disponibles para alquilar ofrecidos por otras entidades de tránsito. Consulte el mapa para conocer las ubicaciones exactas.

**National Bike to School Day (BTSD)**  
 Cada año en mayo, miles de estudiantes, padres, profesores y comunidades en toda la nación participan en el BTSD e el cual resalta la importancia del ciclismo como una forma divertida, saludable y segura para llegar a la escuela y viajar alrededor de la ciudad. Participar en el BTSD y ser anfitrión de un evento es una gran forma de fomentar el ciclismo y enseñar las habilidades de seguridad del ciclismo. Aprenda más en [www.virginia.gov/transportation/national\\_bike\\_to\\_school\\_day.asp](http://www.virginia.gov/transportation/national_bike_to_school_day.asp).