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**.

Si ve un peligro en un sendero, acera o carretera, repórtelo en **https://my.vdot.virginia.gov/** o escribiendo a **bikefairfax@fairfaxcounty.gov**.

bikefairfax
bikesafe.bikesmart.

www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk
bikefairfax@fairfaxcounty.gov
(703) 324-BIKE (2453)

GUÍA PARA PRINCIPIANTES

MONTAR 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

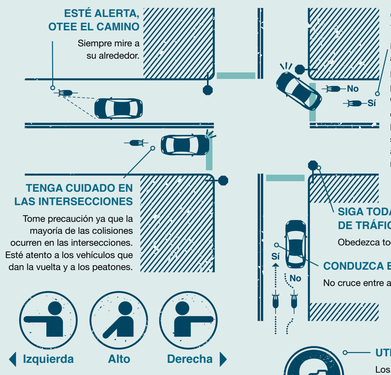
Si nunca ha utilizado una bicicleta, **considere tomar una clase para aprender a montar en bicicleta**. Generalmente se proporcionan bicicletas y cascos. También puede contratar un instructor privado. Visite **www.bikeleague.org/ridesmart** para buscar clases o instructores privados.

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 ventas de garaje locales o virtuales. Si ya tiene una bicicleta, asegúrese de 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 morada, 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, OTEE EL CAMINO

Siempre mire a su alrededor.

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 señalizado únicamente para giros a la derecha si usted permanecerá manejando en línea recta.

TENGA CUIDADO EN LAS INTERSECCIONES

Tome precaución ya que la mayoría de las colisiones ocurren en las intersecciones. Esté atento a los vehículos que dan la vuelta y a los peatones.

SIGA TODAS LAS NORMAS DE TRÁFICO

Obedezca todas las señales y semáforos.

CONDUZCA EN LÍNEA RECTA

No cruce entre autos estacionados.

UTILICE SEÑALES DE MANO APROPIADAS

Informe lo que piensa hacer a los automovilistas, ciclistas y peatones. Sea predecible.

UTILICE UN CASCO

Los niños menores de 15 años deben usar un casco por ley.

TENGA CUIDADO CON LAS PUERTAS DE UN AUTOMÓVIL

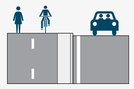
Éstas pueden ser abiertas en cualquier momento. Conduzca al menos a 5 pies de distancia de vehículos estacionados

USE LUCES PARA BICICLETA

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

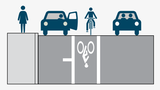
Para más información, visite **www.sharevaroads.org**.

DÓNDE MONTAR EN BICICLETA



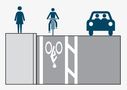
Senderos

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.



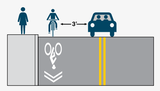
Carriles para Bicicletas

Los carriles para bicicletas estándar brindan 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 automovilistas 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.

BICICLETAS Y TRÁNSITO

BICICLETAS EN AUTOBUSES

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 montados en la parte delantera. Cada uno tiene capacidad para dos bicicletas de la mayoría de los tamaños estándar. No hay un cargo adicional.

1 MANIJA PARA TIRAR

Agarre la manija y tire hacia arriba. Apriete la manija superior y jale la rejilla hacia abajo.

2 DESPLIEGUE LA REJILLA

Use una mano para desenganchar y jalar la rejilla hacia abajo para que pueda sostener su bicicleta con la otra mano.

3 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.

4 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 DEPÓSITO 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 almacenar su bicicleta de forma segura protegiéndola 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:

- **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 breves (Kiss and Ride) 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 alquiler ofrecidos por otras entidades de tránsito. Consulte el mapa para conocer las ubicaciones exactas.

¿CÓMO ME INSCRIBO?

Para obtener más información, visite **www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk**.

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.

CONTÁCTENOS

escribiendo a **bikefairfax@fairfaxcounty.gov** si desea convertirse en embajador o solicitar un embajador para su próximo evento.

Una publicación de Fairfax County, VA, 2020

MAPA DE RUTAS DE BICICLETAS

" Nada se compara con el SIMPLE PLACER de un PASEO EN BICICLETA "

—John F. Kennedy

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

Participe en el Mes Nacional de la Bicicleta (mayo)

Organice un evento con el tema "Día para ir al trabajo en bicicleta," como ofrecer desayuno gratuito para los que llegan a la oficina en bicicleta o participan de 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**

SERVICIOS

Estacionamiento para Bicicletas

El seguro y conveniente estacionamiento para bicicletas protege a las bicicletas del robo y riesgos climáticos. Consulte las Pautas de estacionamiento de bicicletas de Fairfax County para conocer las mejores prácticas.

Duchas

Muchos ciclistas necesitan bañarse después de su viaje. Los lugares de trabajo más pequeños podrían proporcionar espacio para un cambio de ropa.

Incentivos Fiscales

La ley federal permite que los empleadores proporcionen incentivos para que los empleados se trasladen 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 bicicleta. Brinde materiales educativos sobre bicicletas en el área común de su lugar de trabajo y en los paquetes para nuevos empleados.

Comparta los videos educativos de la Liga y otros recursos en línea con los empleados.
www.bikeleague.org/ridesmart

LIGA DE CICLISTAS ESTADOUNIDENSES
desde 1880

DESAFÍO NACIONAL DE BICICLETA

¡OBTENGA RECOMPENSAS POR MONTAR EN BICICLETA!

Compite contra compañeros de trabajo, amigos y familiares. Acumule puntos y gane premios.

El "Desafío nacional de bicicleta" es un evento nacional que une a miles de personas que disfrutan montar en bicicleta para fines de transporte o recreación, incluido el ciclismo de montaña. El sitio web gratuito le permite registrar sus viajes mientras se desafía a sí mismo, a sus colegas y a su comunidad para que monten más bicicleta mientras compiten por premios a nivel local, estatal y nacional.

La puntuación premia la conducción frecuente para permitir que los ciclistas principiantes compitan con ciclistas experimentados. Únase al desafío individualmente o como parte de un equipo. Las escuelas, las empresas y los clubes pueden inscribir múltiples equipos para permitir las competencias internas. El desafío se ejecuta todos los años del 1 de mayo al 30 de septiembre.

www.lovetoride.net/usa

SEGURIDAD Y ETIQUETA EN SENDEROS

CONTROLE SU VELOCIDAD

Disminuya 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 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 despejado cuando use auriculares, tal como lo exige la ley.

MANTÉNGASE A LA DERECHA

Todos los usuarios del sendero deben mantenerse a la derecha, excepto al adelantar por la izquierda. Muévase a la derecha 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 grava.

Esté atento a los escombros en el camino.

DOS RUEDAS O DOS PIES: COMPARTIENDO EL CAMINO

Los senderos de usos múltiples son compartidos por ciclistas, peatones, corredores, conductores de scooter, paseadores de perros y otros. Sea cortés y utilice el sentido común para evitar colisiones.

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 es apta solo para expertos en terrenos estrechos y sinuosos con caídas de 4 pies. Respete los senderos montando por el camino o caminando 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.

EL PARQUE DEL LAGO FAIRFAX

Con 480 acres, el Parque del Lago Fairfax alberga una amplia gama de servicios, que incluyen un parque de patineta que permite bicicletas, una pista de "pump track" adecuada para ciclistas de todas las edades y capacidades, un lago y arroyos para remar o pescar, un parque acuático, área para campamentos, pabellones, campos de atletismo y casi 10 millas de senderos naturales. Los senderos tienen raíces, son rápidos, y tienen una cantidad engañosa de cambios de elevación. El sistema incluye una ruta de flujo, que es rápida y divertida para todos, desde principiantes hasta expertos.

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 drenar muy bien y, cuando llueve, a menudo son transitables antes que otros senderos.

MEADOWOOD

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 Boss 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" (saltos 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 Meadowood atraviesan una variedad de terrenos y vegetación, proporcionando a los ciclistas experiencias estacionales en constante cambio. Combina un paseo en Meadowood 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 del lago 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 botes y áreas de picnic.

RECURSOS

Programa de Bicicletas del Condado de Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk

Autoridad del Parques del Condado de Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/parks

Autoridad de Escuelas Públicas del Condado de Fairfax
www.fcps.edu

Departamento de Transporte de Virginia
www.virginiadot.org

Comité de Senderos, Aceras y Ciclovías del Condado de Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/transportation/trails

Alianza de Fairfax para un Mejor Ciclismo
www.fabb-bikes.org

Asociación de Ciclistas del Área de Washington
www.waba.org

Entusiastas Todo Terreno del Atlántico Medio
www.more-mtb.org

Liga de Ciclistas Estadounidenses
www.bikeleague.org

Reston Bike Club
www.restonbikeclub.org

Potomac Pedalers
www.potomacpedalers.org

Senderos para Jóvenes
www.trailsforyouth.org

Compartiendo las Calles en Virginia
www.sharevaroads.org

Le recomendamos que comparta este mapa con alguien a quien le gustaría comenzar a montar en bicicleta.

Para recibir una copia gratuita, contacte a **bikefairfax@fairfaxcounty.gov**

PLANIFIQUE SU VIAJE

Moovit 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 barata de viajar.

https://moovitapp.com

SEÑALIZACIÓN DE CAMINO

Las señales de orientación de bicicletas se colocan en puntos de decisión 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.

CAPITAL BIKESHARE

capital bikeshare

ÚNASE

Vaya a **www.capitalbikeshare.com** para suscribirse y le enviaremos una clave por correo. Obtenga una membresía de 24 horas en cualquier estación de Capital Bikeshare. Capital Bikeshare ofrece opciones de transporte asequibles, accesibles y divertidas para todos, independientemente de sus ingresos. Aquellos que califican para ciertos programas de asistencia estatales o federales pueden solicitar una membresía subsidiada. Para obtener más información, visite **www.capitalbikeshare.com/pricing/for-all**.

ENCUÉNTRELA

Encuentre una bicicleta disponible cerca, escanee el código QR en la aplicación, obtenga un código de viaje en el quiosco o use su propia llave de bicicleta para desbloquearla.

MONTE LA BICICLETA

Haga un recado, vaya a almorzar, disfrute de un paseo por un parque, vaya a una reunión, vaya a clase o conéctese a Metro. Puede hacer tantos viajes por día como desee de forma gratuita, si aparca su bicicleta cada 30 minutos en una estación. Los viajes de más de 30 minutos incurrirán en una pequeña tarifa de uso.

DEVUÉLVALA

Devuelva la bicicleta a cualquiera estación de Capital Bikeshare. Verifique que cuando asegure la bicicleta, se encienda una luz verde indicando que está devuelta de manera apropiada.

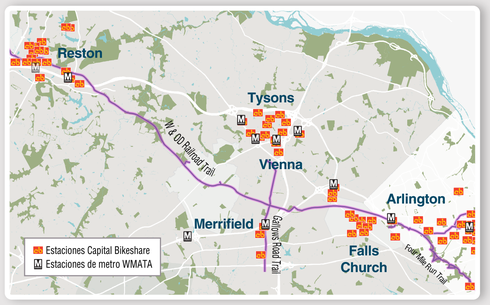
INFORMACIÓN DE LAS ESTACIÓNES DE BICICLETAS EN TIEMPO REAL

¡Capital Bikeshare se está expandiendo en Fairfax County! Para conocer las ubicaciones actuales de las estaciones y la disponibilidad de bicicletas y aparcamientos, visite **www.capitalbikeshare.com** o descargue la aplicación móvil **Capital Bikeshare** para obtener información actualizada.

SOCIOS CORPORATIVOS

Hay muchas formas en que su organización puede utilizar Capital Bikeshare. Vaya a **www.capitalbikeshare.com** para obtener información sobre cómo convertirse en miembro corporativo; subsidiar las membresías de sus empleados; comprar membresías de 24 horas al por mayor para hoteles, eventos y convenciones; o instalar o patrocinar una estación.

ESTACIONES DE BIKESHARE



TYSONS STATIONS
Greensboro Dr & International Dr
Greensboro Dr & Pinnacle Dr
Jones Branch Dr & Westbranch Dr
Jones Branch Dr & Scotts Crossing Rd
McLean Metro
Park Run & Onyx Dr
Solutions Dr & Greensboro Dr
Spring Hill Metro
Towers Crescent Dr & Tysons One Pl
Tysons Corner Station
Tysons One Pl & Chain Bridge Rd
Tysons West Transit Center
Westpark Dr & Jones Branch Dr
Westpark Dr & Park Run Dr
Westpark Dr & Leesburg Pike

RESTON STATIONS
Campus Commons
Library St & Freedom Dr
New Dominion Pkwy & Fountain Dr
North Shore Dr & Cameron Crescent Dr/Crescent Apartments
North Shore Dr & Village Rd
Reston Pkwy & Spectrum Dr
Reston Regional Library
Reston Station/Wiehle & Reston Station Blvd
Reston Town Center Transit Station
Reston YMCA
Sunset Hills Rd & Discovery Square
Sunset Hills Rd & Isaac Newton Square
Sunset Hills Rd & Old Reston Ave
Temporary Rd & Old Reston Ave
Town Center Pkwy & Bowman Towne Dr
Town Center Pkwy & Sunset Hills Rd
Vy Reston Heights

MERRIFIELD STATIONS
Dunn Loring Metro
Merrifield Cinema Dr & Merrifield Town Center
Merrilee Dr & Lauren Elizabeth Ln

Próximamente se inaugurarán nuevas estaciones: visite **www.capitalbikeshare.com** para conocer las ubicaciones.

MANTENGA SEGURA SU BICICLETA

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

Asegure su bicicleta a un objeto sólido para que no se puede levantar la bicicleta y el candado juntos sobre la base.

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

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 muévala 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."

Registre su bicicleta

Registro Nacional de Bicicletas: **www.nationalbikeregistry.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

para encontrar (y compartir) portabicicletas cerca de usted.

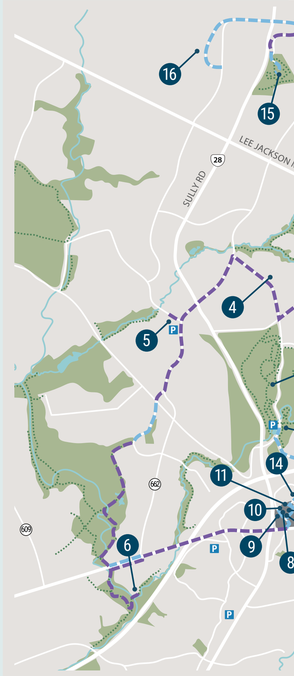
MONTAR EN BICICLETA CON NIÑOS

MONTAR 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 senderos 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

- Similar a viajar con su hijo en cualquier otro modo, prepárese para lo que sea que el clima pueda traer al considerar prendas y accesorios.
- Tener agua y bocadillos a la mano puede hacer que el viaje sea más agradable.
- ¡Nunca deje su bicicleta desatendida con su hijo en un asiento para niños! Un pie de apoyo de doble cara puede ser útil para la estabilización durante la carga y descarga, pero siempre mantenga una mano sobre la bicicleta durante el proceso.
- Los paseos en bicicleta tienden a adormecer a los niños. Asegúrese de que sus cabezas y cuellos tengan suficiente apoyo en caso se duerman.
- Varias marcas ofrecen accesorios para asientos para niños como fundas para lluvia/el clima, manubrios, reposacabezas, reposapiés ajustables y más.
- Enseñe habilidades de seguridad en la calle a los niños. Montar juntos es un buen momento para hablar sobre lo que significan las señales de alto, las señalizaciones viales y otros controles de tráfico cuando se viaja en bicicleta.



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

1. Cabell's Mill and Middlegate House
2. Walney Visitor Center
3. Cross House
4. Leeton
5. Sully Governmental Center—Newton Boundary Stone
6. Lanes Mill and Newton's Mill Ruins
7. Harrison House
8. Havener House
9. Centreville Methodist Church
10. Stone Filling Station
11. Mt. Gilead
12. Spindle Sears House
13. St. John's Episcopal Church
14. Civil War Earthworks
15. Sully Historic Site
16. Udvar-Hazy Air and Space Museum

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

VIRGINIA CIVIL WAR TRAILS

★ — 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

Solicite una guía impresa gratuita con información detallada sobre los sitios históricos escribiendo a **bikefairfax@fairfaxcounty.gov**.

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, aliento, 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 se pasa en un automóvil aumenta el riesgo de obesidad en un 6%.

Caminar 1 milla hacia y desde la escuela cada día genera ⅔ 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.

A medida 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%.

Un regreso a los niveles de 1969 de caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela ahorraría 3,2 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 a 250,000 automóviles fuera de la carretera durante un año.

Fuente: **https://www.fcps.edu/resources/safety-and-transportation/transportation-services/safe-routes-school-srts**

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-srts** y **www.virginiadot.org/programs/srsm_starter_kit.asp** y comuníquese con nuestro coordinador del programa en **saferoutestoschool@fcps.edu.**

DÍA NACIONAL DE IR A LA ESCUELA EN BICICLETA

Todos los años en mayo, miles de estudiantes, padres, maestros y comunidades de todo el país participan en el "Día de ir a la escuela en bicicleta," que destaca la importancia de montar en bicicleta como una forma divertida, saludable y segura de ir a la escuela y moverse en la ciudad. Participar en el programa y organizar un evento es una excelente manera para alentar a montar en bicicleta y enseñar habilidades de ciclismo seguro. Obtenga más información en **www.virginiadot.org/programs/srsm_national_bike_to_school_day.asp.**