

# ¡Hola - Bienvenidos!

La comunidad ciclista de Pittsburgh a estado creciendo a grandes pasos durante los últimos años. Esto a sido gracias al gran trabajo realizado por nuestra Ciudad, el liderazgo de **BikePGH** (bikePGH.org), y el gran número de voluntarios y organizaciones que han nacido a través de este movimiento.

...

## 4.1.2.Flock!

### Nuestra Misión:

“La misión de **412 Flock!** es conectar a diferentes grupos e individuos que desean utilizar sus bicicletas y sus experiencias únicas para hacer a uno mismo y Pittsburgh un lugar mejor, al dirigir lentos, seguros, y acogedores paseos de bici en grupo por la ciudad, y dando la prestación de servicios mariscales”

...

Si a usted le gustaría aprender más sobre 412 Flock!, lo que hacemos, o nuestros próximos paseos y eventos gratuitos, se puede encontrar con nosotros en línea en:

**412Flock.org**



El movimiento ciclista es un movimiento universal que a crecido no solo a través de nuestra ciudad; sino también a través de países, fronteras, idiomas y culturas. La bicicleta es un modo de transporte universal que no necesita traducción.

...

Sin embargo, a veces se necesita una invitación formal para bienvenir oficialmente a nuevos miembros de su familia. Por eso, **4.1.2.Flock!** está orgulloso en presentar la Primera guía básica para andar en bici a los que viven en nuestra ciudad -no importa cualquier sea su edad, interés, o' tipo de bici.



**4.1.2.Flock!**

“Haciendo Pittsburgh Mejor, un paseo en a la vez”



Este folleto es traído a usted por 412 Flock!, con el apoyo de Free Ride, Café con Leche, y BikePGH.  
Imprimido, cortesía de BikePGH, Mayo 2016

If you would like to see this welcoming guide in your language, please contact 412FlockPGH@gmail.com



## “BICI 101”

Guía en español gratuita de ciclismo sobre servicios básicos disponibles en Pittsburgh



## Precauciones antes de montar su bicicleta

### (1) Cheque su Aire, Cadena; y Frenos:

**Aire:** Las llantas deben de estar firmes, dependiendo de la presión recomendada para ellas.

**Frenos:** Cheque que ambos frenos estén funcionando al presionar la manija, fijándose que no están demasiado gastados o flojos.

**Cadena:** Mantengala limpia y lubricada para que se mueva lisamente.

### (2) Como ponerse un casco correctamente:



El casco debe de cubrirle la frente. Ajuste las correas para que le quede firmemente en la cabeza

### (3) Sea visible en el camino:

Use luces y reflectores en su bici y ropa para que pueda ser visible a autos y otros usuarios en las calles.

De noche use **luces blancas** al frente de su bici, y **luces rojas** en la parte de atras, ademas de **reflectores**.

## MEJOR POSICIÓN DE BLOQUEO



## Otros recursos básicos para ciclistas en Pittsburgh

PARA ARREGLAR SU BICI:  
**FREE RIDE**

214 N. Lexington St, Pittsburgh, PA 15208  
web: [freeridepgh.org](http://freeridepgh.org)

Free Ride es un espacio para el reciclaje de bicicletas y centro educativo enfocado a enseñar el "hágalo usted mismo" para la reparación y el mantenimiento de la bicicleta. Ellos ofrecen herramientas de primera calidad, un espacio para trabajar, y un conocimiento de mecánica colectivo, así como clases básicas de mecánica, programas para la juventud, y el programa "gánate-una-bici".

Free Ride también vende un número limitado de partes de bicicletas nuevas, pero su concentración es en bicicletas usadas y piezas que pueden ser pagadas con dinero a bajo costo, o con su tiempo donado como voluntario.



**FREE RIDE** Ahora cuenta con un mapa bilingüe en su local para facilitarle el uso de sus herramientas y partes!

PARA QUE ESCUCHEN SU VOZ:  
**BIKE PGH!**

188 43rd St #1, Pittsburgh, PA 15201  
web: [bikepgh.org](http://bikepgh.org)

Bike Pittsburgh trabaja en nombre de nuestra comunidad de Pittsburgh para que la ciudad sea segura, accesible y amigable para los que usan como transporte su bicicleta.

Todo tipo de información y recursos educativos disponibles en sus oficinas, incluyendo mapas informativos con las mejores rutas seguras para andar en la ciudad, ademas de un calendario con todo tipo de eventos publicos.

## Precauciones durante su recorrido

### (1) Cómo dar señales en la calle:



### (2) Consejos de etiqueta:

**Banquetas:** No ande con su bici en las banquetas, a menos que se sienta en peligro o sea necesario por precaución. Si anda en la banqueta, fíjese en el tráfico peatonal, además de andar a baja velocidad. Nunca debe de andar en la banqueta en Distritos comerciales.

**Evite la zona de puertas:** Conduzca con cuidado cerca de autos estacionados, si alguien abre una puerta o sale de estacionarse, le pueden causar un accidente!

**Puntos ciegos:** Esté al tanto de puntos ciegos en vehículos andantes, especialmente en los autobuses y camiones.

**Trenes:** Cruce las vías del tren a 90°

### (3) Usted tiene derechos en el camino:

Automóviles en la calle tienen que otorgarle un mínimo de 4 pies de espacio por la Ley de Transportación de Pennsylvania.



### (4) Cansado? Subase al autobus!

Todos los autobuses PAT tienen portabicicletas! Para más información, vaya a la pagina de web: [www.portauthority.org/paac/RiderServices/BikesonTransit](http://www.portauthority.org/paac/RiderServices/BikesonTransit)

