



Foto: Krystia Haag

Ciclismo como medio de transporte

Las bicicletas son un medio de transporte práctico, funcional, eficiente y económico para muchos residentes de Georgia. Ya sea que deba viajar al trabajo, ir de compras o hacer mandados, podrá ir en bicicleta sin mayores esfuerzos y rápidamente, especialmente si las distancias no superan las 3 millas.

Ventajas de viajar en bicicleta:

Se mantendrá en forma. Estudios recientes señalan que la falta de ejercicio y la obesidad son graves riesgos para la salud; ante esta verdad, viajar en bicicleta es una forma sencilla de incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria.

Más del 22% de los viajes en vehículos a motor que realizan los estadounidenses no supera la milla de distancia, y el 50% de la población activa viaja como máximo cinco millas hasta el trabajo; una distancia que fácilmente puede recorrerse en bicicleta.

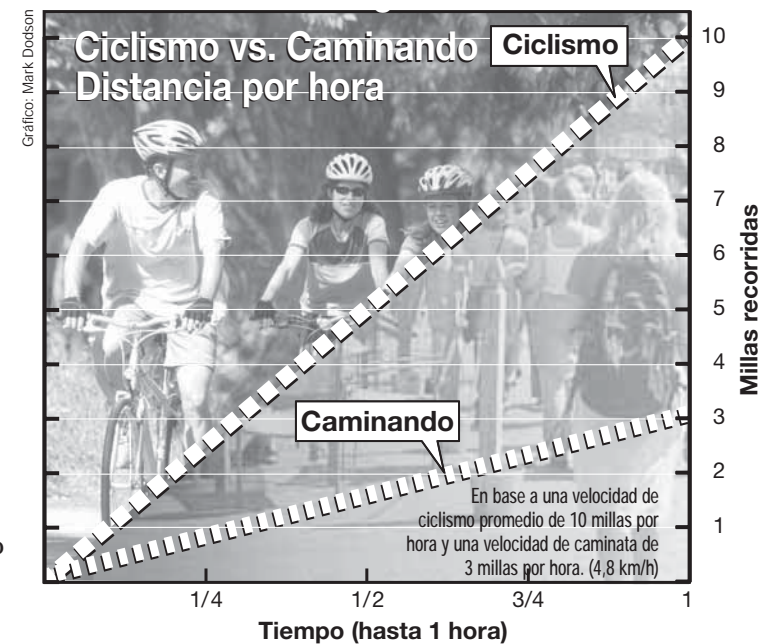
Fuente: www.bikemonth.com

Se sentirá mejor. Si hace ejercicio cardiovascular antes de entrar a la oficina se sentirá con más energía cuando llegue al trabajo. Además, conforme su condición física vaya mejorando, se sentirá mejor en general.

Ahorrrá dinero. Los beneficios financieros son muy importantes. La Asociación Estadounidense de Automóviles (American Automobile Association, AAA) estima que el costo por milla de manejar un automóvil durante el año 2009 fue de 62 centavos, cifra que no tiene mucho sentido para viajes cortos. Al utilizar la bicicleta como medio de transporte no tendrá que pagar combustible ni estacionamiento.

Es mejor para el medio ambiente. Cuantas más personas utilicen la bicicleta como medio de transporte, habrá menos automóviles en las

calzadas y, por ende, se mejorará la calidad del aire, se podrá reducir la congestión del tránsito y se conservarán los recursos naturales.



No tendrá que preocuparse por encontrar y pagar lugares para estacionar. Probablemente pueda estacionar la bicicleta cerca de su edificio o destino final y que no tenga que abonar nada.

Podrá llegar a su destino final más rápido que a pie. Un ciclista que circula a una velocidad moderada puede llegar con rapidez a su destino final casi tan rápido como en automóvil en áreas urbanas, y considerablemente más rápido que a pie.

¿Cuál es el mejor tipo de bicicleta?

Cualquier tipo de bicicleta es adecuada, siempre y cuando esté debidamente equipada para que usted se sienta cómodo y pueda llevar todos sus accesorios. Tenga presente la distancia que tiene que recorrer, lo que debe llevar consigo y en qué condiciones circulará. Los neumáticos anchos y con más tracción (como los de las bicicletas de montaña) no son los ideales para calles pavimentadas; por eso, las bicicletas híbridas son una

Equipo esencial para quienes viajan a diario en bicicleta

- **Casco:** Nunca circule en bicicleta sin casco.
- **Equipo de reparación de neumáticos:** los elementos esenciales para reparar una pinchadura son: inflador, tubo de neumático adicional, palancas para sacar los neumáticos de los rines y un kit de parches. También puede resultar práctico llevar algunas herramientas básicas para bicicletas.
- Si va a circular al atardecer o durante la noche, necesita una **luz reflectora blanca** delantera y una **luz roja trasera**.
- **Espejo retrovisor:** Una excelente manera de controlar el tránsito que viene detrás suyo.
- **Timbre o bocina:** Le ayudará a advertir a peatones o a otros usuarios viales.
- **Candado:** Asegure la bicicleta a un rack para bicicletas o a un objeto fijo firme. Nunca deje la bicicleta sin candado, especialmente si la perderá de vista. Los candados en U son los más seguros pero los de cable desalentarán a muchos ladrones.
- **Ropa de colores brillantes:** Será más visible para los conductores y los demás usuarios viales. Los colores oscuros o los tonos tierra tienden a confundirse con el paisaje.
- **Botella de agua:** Esencial siempre que circule en bicicleta.



Actualmente, varios fabricantes ofrecen bicicletas equipadas para viajar a diario. En esta imagen podemos ver una con guardabarros, protector de cadena y candado, luz reflectora delantera y parrilla trasera incorporados.

Foto: Krysia Haag. Bicicleta Trek por cortesía de @ the Hub Bicycles, Athens.

Accesorios útiles

- **Parrilla trasera:** Un accesorio versátil al que se pueden adjuntar diversos bolsos o un canasto.
- **Bolsos:** Existen muchos estilos diferentes según lo que se deba llevar y el grado de protección de las inclemencias climáticas se necesite.
- **Guardabarros:** Le ayudarán a mantenerse limpio y seco si viaja bajo la lluvia.
- **Computadora para ciclismo:** Controle las millas recorridas, la velocidad y el tiempo.
- **Luces:** Una luz reflectora blanca delantera y una roja trasera son obligatorias si viajará de noche o en condiciones de poca luz. La visibilidad es esencial para circular seguro.

buena opción si necesita la estabilidad de una bicicleta de montaña y algo de la velocidad de una de carretera. Varios fabricantes de bicicletas venden unidades diseñadas para transporte urbano con guardabarros, pies de apoyo, candados y luces como equipamiento estándar.

Por lo general, cualquier bicicleta se puede adaptar para ser usada a diario como medio de transporte, siempre que puedan ser adaptadas de modo que se sienta cómodo viajando y que pueda transportar todo lo que deba llevar habitualmente. Más adelante en esta sección, encontrará fotos de bicicletas equipadas con varios tipos de parrillas y bolsos.

Ropa adecuada

Elija ropa adecuada al clima y al terreno en el cual circulará. Esta ropa variará según la estación. También

se debe considerar la distancia y el tiempo que estará expuesto a la intemperie.

Actualmente, se pueden conseguir muchas telas sintéticas nuevas “de alta tecnología” en el mercado.

Hay combinaciones de nylon y poliéster diseñadas para eliminar la transpiración del cuerpo y que secan rápidamente. Estas telas tampoco contienen algodón.

Cuando deba realizar viajes cortos en clima cálido, utilice una remera, pantalones cortos y, posiblemente una chaqueta liviana. En primavera y otoño, también podrá circular con su ropa de trabajo. Pruebe distintas combinaciones y vea cuál le resulta más cómoda.



Foto: Mark Dodson

Aumente su visibilidad con ropa de colores brillantes.

Puede viajar a diario en bicicleta

Viajar a diario en bicicleta es una actividad que puede disfrutar. Es bueno para la salud y el medio ambiente. El primer gran paso para futuros ciclistas habituales es dejar de lado las excusas y empezar. A continuación encontrará una lista de excusas que se suelen escuchar con frecuencia para no andar en bicicleta y cómo se las puede superar:

No estoy en buena condición física.

Comience con rutas cortas y poco a poco incremente la distancia. Probablemente las distancias de una o dos millas le resulten bastante sencillas. Una vez que se sienta cómodo con viajes cortos, le resultará más fácil cubrir más distancia a medida que mejore su condición física y aumente su nivel de seguridad.

Mi trabajo queda muy lejos. Se asombrará de lo fácil que es llegar al trabajo y recorrer un par de millas. Cualquier recorrido menos de 3 millas será bastante fácil. Los recorridos de 4 a 8 millas podrán parecer un reto más exigente. Sin embargo, verá que puede cubrir esa distancia casi en el mismo tiempo que en automóvil.

Si la distancia a su trabajo es demasiado larga, considere la posibilidad de una “combinación”. En este sistema, puede viajar en bicicleta hacia una estación de trenes, o autobuses, o llegar a un lote de “estacionamiento y trasbordo” para unirse a un coche compartido.

Hace demasiado frío (o demasiado calor).

Para viajar cómodo es necesario vestirse según las condiciones y alterar su estilo de conducción. En verano sudará mucho. Le aconsejamos que salga de su casa a primeras horas de la mañana y circule despacio, especialmente cuesta arriba. Para circular en invierno, elija las nuevas telas que se pueden superponer y le permitirán viajar cómodo con bajas temperaturas. La mayoría de las tiendas de ciclismo ofrece una amplia variedad de ropa para ciclismo.

No tengo una buena bicicleta. No es necesario tener el equipo más moderno y de última tecnología. Simplemente una bicicleta usada o económica que se encuentre en buenas condiciones será suficiente, sobre todo en paseos cortos dentro de la ciudad.



Fotos: Kysia Haag

La mayoría de ciudades en Georgia son amigables hacia ciclistas y proveen orillas anchas y pavimentadas o carriles designados especialmente para ciclistas.

Elija ropas pensando en su visibilidad: Como ya se mencionó en este manual, la visibilidad es importante; por ese motivo, siempre opte por llevar una capa de ropa externa de colores brillantes. El amarillo, el naranja y el verde neón son las mejores opciones. Se prefiere el blanco a los colores oscuros y los tonos tierra, que tienen a confundirse con el paisaje. El color rojo puede ser difícil de ver en condiciones de poca luz como el amanecer o el atardecer.

Planifique su ruta

Se deben considerar varios factores al momento de planear una ruta. Seguramente pensará en el terreno y en el volumen de tránsito vehicular. La mejor ruta para viajar en bicicleta probablemente no sea la misma que se usaría en automóvil.

El primer paso es marcar la ruta en un mapa. Se puede usar un mapa de la ciudad o el estado como referencia.

Algunas ciudades de Georgia también tienen mapas en los que se muestran las rutas que poseen carriles para ciclistas. Una vez que tenga una ruta, pruébela un fin de semana. Lleve una carga similar a la que llevará en los viajes reales. De esta manera, tendrá una idea general de cómo se siente y del tiempo que demorará el viaje.

Los patrones de tránsito variarán según el día de la semana o la época del año. Por ejemplo: si su ruta pasa por escuelas y los alumnos se bajan de los autobuses escolares o los automóviles de sus padres, seguramente encontrará más tránsito a determinadas horas del día. De la misma manera, en vacaciones de verano, habrá menos vehículos, al menos cerca de las escuelas. Circular por tramos que apunten directamente al sol al atardecer realmente puede reducir la visibilidad. Quizás le convenga planificar otra ruta durante estas horas.

Incluso después de haber viajado varias veces, podrá pensar modos de alterar o mejorar su ruta. Pruebe distintas variantes para saber cuál le conviene más.



Fotos: Mark Dobson

Los bolsos agregados a la parrilla trasera ofrecen capacidad de carga expandible y versátil.

Empacar para el viaje

Dependiendo de la distancia y las condiciones del viaje, le recomendamos que empaque su ropa de trabajo para cambiarse cuando llegue a su destino. Puede llevar la ropa sin tener que arrugarla si la pliega o la enrolla y la empaca en un bolso. Si llevará la ropa en un cesto o bolso abierto, envuélvala en una bolsa plástica grande que se pueda plegar. Guarde los zapatos de vestir en otra bolsa para que no se ensucien ni mojen.

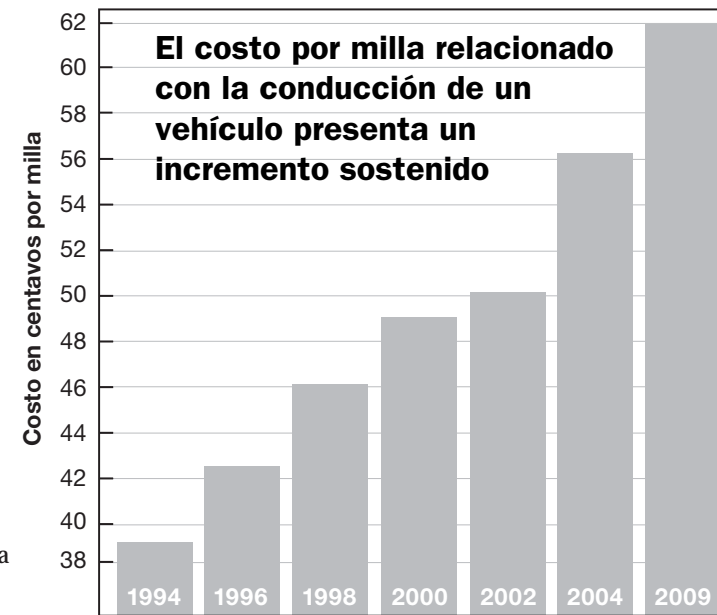
Otra alternativa es enviar o llevar la ropa de trabajo a la oficina con anticipación. Puede ser una buena opción para quienes deban llevar mucha ropa y tengan espacio para guardarla.

Las mochilas pueden ser útiles para llevar objetos livianos; sin embargo, con altas temperaturas o en viajes más largos a muchos ciclistas les resultará demasiado incómodo y caluroso ya que el peso sobre la espalda genera transpiración. Si necesita la mochila en su destino, una buena solución es equipar la bicicleta con un bolso abierto para llevarla sobre la bicicleta y no sobre el cuerpo.

Los bolsos de mensajería, popularizados por los mensajeros en bicicleta, son una alternativa muy elegida por algunos ciclistas habituales.

Higiene personal

Varios lugares de trabajo, pero no muchos, tienen duchas disponibles



Fuente: AAA. Cálculos de costo por milla compilados a partir de una muestra de vehículos basados en la depreciación vehicular anual promedio y los costos estimados de seguro, combustible, neumáticos y mantenimiento de rutina.

Gráfico: Mark Dobson

para los empleados. Si el suyo no las tiene, no se preocupe: se podrá refrescar de muchas otras maneras cuando llegue a la oficina. Una toalla de baño y un paño de limpieza personal son buenas opciones si sólo tiene acceso a un lavabo de baño. Las toallitas para bebé y el desodorante también pueden servir en algunos casos para higienizarse los días de altas temperaturas.

Cuando vaya de compras

Una bicicleta para ir a trabajar también puede servir para ir de compras o hacer mandados. Se pueden conseguir bolsos traseros estilo maletero ideales para transportar bolsas de mercado. Se pueden llevar incluso objetos de gran volumen en una bicicleta. Si apila artículos, lleve los objetos más pesados y voluminosos abajo. Puede llevar frutas o artículos más delicados arriba y se pueden sujetar elementos resistentes y livianos con correas o cuerdas.



Foto: Byron Rushing

Los racks en U, que aquí pueden verse empotrados en el suelo, son seguros para estacionar y asegurar tu bicicleta.

Cómo estacionar su bicicleta

Es difícil encontrar lugares para estacionar bicicletas en los lugares de trabajo. Se requiere cierta creatividad para encontrar un buen lugar. Si no hay racks o espacios disponibles para estacionar, considere las siguientes opciones:

- **Dentro de la oficina o lugar de trabajo.** Consulte a la gerencia para saber si puede entrar la bicicleta en su oficina, o guardarla en una habitación de depósito o de descanso. Si esto no es posible, recurra a su ingenio y busque un buen lugar cerca de la oficina.

Eventos especiales:

Monta tu bicicleta al trabajo

Mayo es el mes nacional de ciclismo.

Patrocinado por la Liga de Ciclistas Americanos, este evento también incluye el **Día Nacional de ir a trabajar en bicicleta** y la **Semana de ir a trabajar en bicicleta**. Durante este mes se suelen organizar eventos de este estilo en ciudades con grupos activos de ciclismo.

- **Busque lugares que tengan suficiente iluminación** y donde haya bastante actividad. Evite los lugares oscuros o alejados.
- **Encontrará racks para bicicletas** en algunos sitios. Los racks en forma de U son más comunes en instalaciones nuevas. Son seguros y le permiten asegurar fácilmente la bicicleta con candado.
- Si no hay racks para bicicletas, asegure la suya a **una reja u objeto sólido**. En algunos lugares esto no está permitido: averigüe con anticipación para obtener el permiso.
- Aunque exista un buen lugar afuera para estacionar la bicicleta, también busque áreas cubiertas para días con lluvia o mal tiempo.
- **Retire el equipo.** Si piensa dejar la bicicleta afuera durante mucho tiempo, considere la posibilidad de retirar el asiento, el neumático delantero, las luces reflectoras, o cualquier otro equipo de valor que



Foto: Krysia Haag

Los candados en forma de U son la mejor opción de seguridad para su bicicleta, sobre todo si se los usa en racks para bicicletas.

pueda desmontarse.

Candados. Siempre asegure su bicicleta sujetándola a un objeto sólido y pesado como un poste o un pilar. Tenga presente que algunos postes de señalización se pueden desenterrar del suelo. Los árboles pequeños no son una buena opción. Los candados en forma de U son los más seguros, aunque los candados de cable desalentarán a muchos ladrones. Si su bicicleta es cara, considere la posibilidad de utilizar varios candados; por ejemplo, una combinación de candados en U y de cable.



Foto: Mark Dodson

Un candado de cable ofrece menos seguridad pero le permite atar la bicicleta a objetos más grandes.

Ir al trabajo en bicicleta sin riesgos

Muchas personas que podrían ir en bicicleta al trabajo tienen cierta inquietud respecto de circular con el tránsito vehicular. Si se respetan las leyes de tránsito de Georgia y se toman algunas precauciones básicas, los riesgos se reducen significativamente.

- **Manténgase visible en la calzada.** Siempre utilice ropa de colores brillantes. De esta manera sabrá que los demás conductores lo podrán ver. Siempre encienda las luces y los reflectores cuando circule con poca luz o de noche.
- **Circule de manera predecible.** Conduzca siempre en línea recta y evite moverse de lado a lado. Esto ayudará a que los conductores predigan su curso y así puedan sobrepasarlo de manera segura.
- **Interactúe y comuníquese con los conductores.** Utilice señales de mano para anticipar sus intenciones de giro. Establezca contacto visual en las intersecciones. Salude y sonría cuando un conductor le cede el paso.

Aquí le ofrecemos algunos excelentes recursos para ir al trabajo en bicicleta y eventos relacionados:

Liga de Ciclistas Americanos
www.bikeleague.org

Mes Nacional del Ciclismo
www.bikemonth.com/

Consejos de Paul Dorn para ir al trabajo en bicicleta
www.runmuki.com/commute/

Planificador de viajes A-Train
www.trip.atltransit.com

Manténgase al tanto de las instalaciones cercanas o de su lugar de trabajo y determine cuál le conviene más.

El sistema de transporte público más importante de Georgia, el sistema metropolitano MARTA de Atlanta, tiene racks para bicicletas en todos los autobuses.

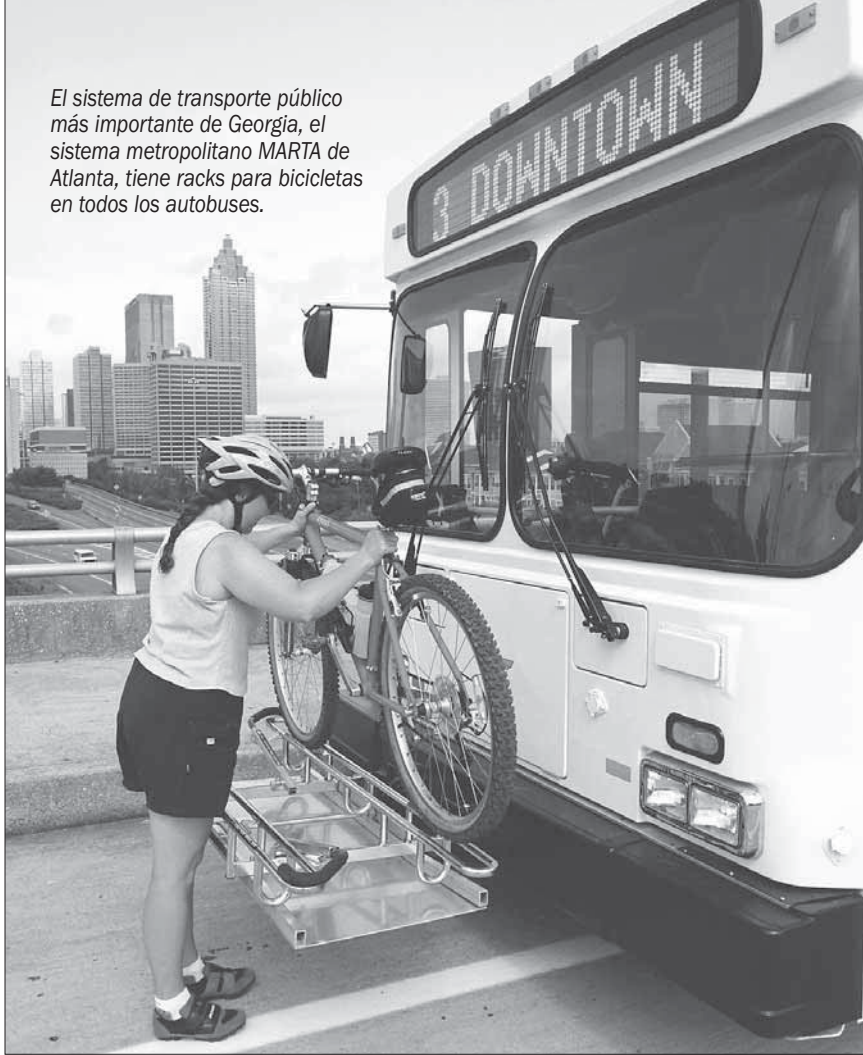


Foto: Kelly Mills, MARTA

Bicicletas en autobuses y trenes

Actualmente, muchos de los sistemas de transporte público de Georgia tienen racks especiales para cargar bicicletas en la parte delantera. El sistema de transporte público más importante de Georgia, el sistema metropolitano MARTA de Atlanta, también permite bicicletas en el metro.

Combinar el uso de bicicletas con el transporte público es una alternativa eficiente para ir a trabajar sin usar automóviles, especialmente en días de pronóstico climático adverso o con problemas en la calidad del aire. El

mayor recorrido que se puede cubrir rápidamente en un autobús o tren extiende su capacidad para viajar en bicicleta y también reduce algunas de las limitaciones impuestas por el clima. Por ejemplo, una mañana de invierno, puede tomar el autobús durante gran parte de su recorrido y volver a su casa en bicicleta por la tarde, con temperaturas más cálidas. También puede recurrir al servicio de transporte público para cubrir mayores distancias en las que el terreno o las condiciones del tránsito dificulten la circulación en bicicleta. En verano, regrese a su casa en autobús cuando haga demasiado calor o la calidad del aire no sea la adecuada.

Por lo general, la mayoría de estos

autobuses poseen racks con capacidad para 2 ó 3 bicicletas. Las fotos en las páginas 48 y 49 demuestran paso a paso la manera de cargar la bicicleta en estos racks. Se pueden subir bicicletas en los vagones del sistema MARTA a cualquier hora del día. Por lo general, los primeros y últimos vagones del tren son los más desocupados.

Consejos de tránsito para ciclistas

- El chofer del autobús le puede ayudar si es que es la primera vez que utiliza el rack o si tiene algún problema.
- No deje colgando de la bicicleta el casco ni ningún otro elemento. También se debe retirar todo bolso que no esté fijo a la bicicleta.
- Cuando llegue a su destino final, asegúrese de recoger todas sus pertenencias e informe al chofer del autobús que bajará la bicicleta del rack.
- Cuando cargue la bicicleta al rack asegúrese de usar el último espacio para que otros ciclistas que suban en las próximas paradas puedan cargar las suyas más fácilmente.
- Cuando suba con la bicicleta al tren o al metro, dé suficiente espacio a los peatones y cédeles el paso a evitar que esta se mueva o golpee a otros pasajeros. No bloquee las salidas del tren con la bicicleta.



Foto: Preston Tyree

Las bicicletas están permitidas en los vagones del sistema MARTA.

SISTEMAS DE TRANSPORTE DE GEORGIA QUE ADMITEN BICICLETAS

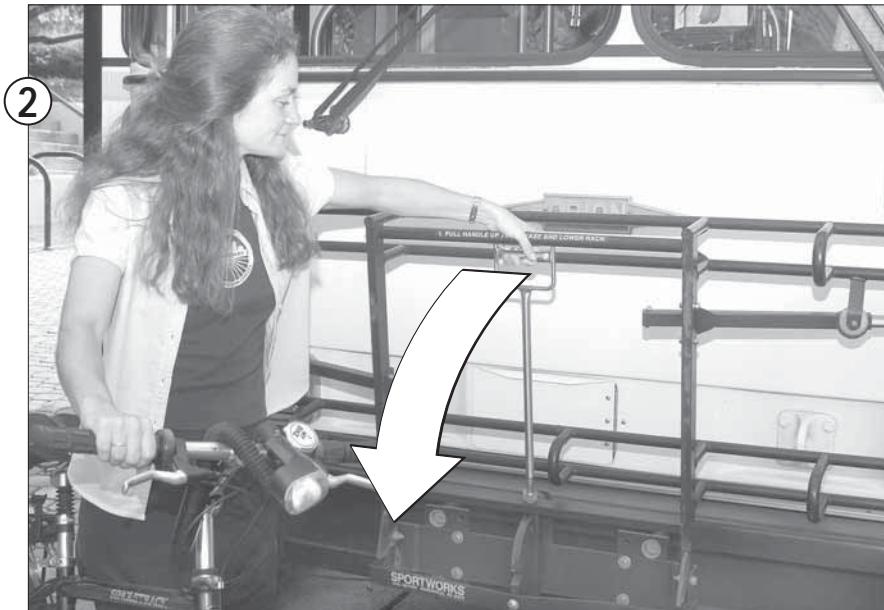
Atlanta	MARTA	www.itsmarta.com
Atlanta Metropolitana Xpress		www.xpressga.com
Athens	Transporte de Athens	www.athenstransit.com
Rome	Transporte de Rome	www.romefloyd.com/EnrichingLife/Transit/tabid/105/Default.aspx
Columbus	METRA	www.columbusga.org/Metra/
Condado de Cobb	Transporte de la comunidad de Cobb	www.cobbdot.org
Emory	Universidad Emory	www.epcs.emory.edu/alltransp/
Condado de Gwinnett	Transporte del Condado de Gwinnett	www.gctransit.com
Savannah	Transporte del Área de Chatham	www.catchacat.org
Amtrak		www.amtrak.com/servlet/ContentServer/Page1241267362028/1237405732517

Cómo utilizar los racks delanteros de los autobuses

Siga estos pasos para utilizar los racks delanteros de los autobuses. Toda la flota de autobuses del sistema público de transporte de la ciudad de Athens (Athens, GA), aquí ilustrados, vienen equipados con estos racks.



1 *Prepárese para cargar: cuando el bus llegue y se detenga, asegúrese de que el chofer lo vea y sepa que va a cargar la bicicleta.*



2 *En el caso de autobuses que llevan los racks en la parte delantera como éste, tome el rack del mango central y jálelo hacia adelante para desplegar el rack.*



3 *Cargue la bicicleta sobre el rack colocando los neumáticos en la ranura.*

Fotos: Krystia Haag



4 *Asegure la bicicleta levantando la barra que va sobre el neumático y asegúrese de quede bien ajustada.*