

MAYO ES EL MES NACIONAL DE LA BICICLETA

Hay un mes entero dedicado a las bicicletas y es ahora. ¡Mayo es el mes nacional de la bicicleta! Fue establecido en 1956 por la Liga de Ciclistas Estadounidenses y se celebra en todo el país. Todos los días deberían ser ideales para caminar o andar en bicicleta. Es una celebración de todas las cosas, andar en bicicleta, encontrar el tiempo para salir afuera y divertirse. Andar en bicicleta es solo una de las muchas maneras en las que puede ir a la escuela, al trabajo, a hacer las compras, a la biblioteca o a los parques. Tiene muchos beneficios: lo ayuda a estar saludable, a ahorrar dinero en combustible, reduce la contaminación del aire y es una excelente manera de reunir a las comunidades.



Queremos que celebre con nosotros de la manera que pueda. Queremos motivar a todos a que experimenten lo divertido que es andar en bicicleta y cómo puede aprender más sobre su comunidad local andando en bicicleta. Hay muchas maneras de participar en mayo. Si necesita algunas ideas, no se preocupe, lo ayudamos en la página 4 de nuestro boletín informativo, y en el recurso de seguridad "Use la cabeza, lleve casco". Pruebe andar en bicicleta cada vez que pueda, diviértase con seguridad.

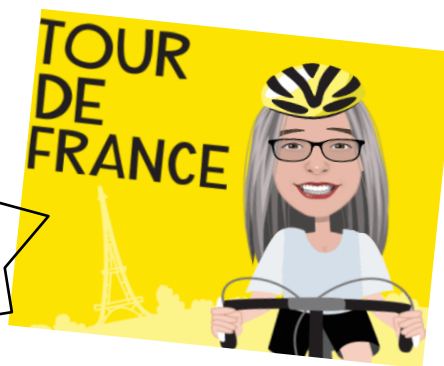


Ando en bicicleta porque es una manera divertida de hacer ejercicio cardiovascular.

Ando en bicicleta para hacer ejercicio y reducir mi huella de carbono. También disfruto de la bicicleta, ya que me permite evitar el tráfico.



Ando en bicicleta porque puedo intercambiar saludos con las personas que están caminando o andando en bicicleta en mi ruta, también he hecho algunos amigos haciendo esto.



Ando en bicicleta porque no me gusta buscar lugar para estacionar ni esperar en los atascos de tránsito en el centro de San José. ¡Andar en bicicleta me ayuda a quitar todos esos momentos de estrés autoimpuestos de mi día!

Antes andaba en bicicleta porque no tenía auto. Ahora ando en bicicleta porque es más rápido que caminar y ¡siempre encuentro lugar para estacionar!



Ando en bicicleta por todos los buenos recuerdos que tengo, raspones de las caídas, visitas a la biblioteca y recorridos con amigos, ¡y estar al aire libre!



CINCO PARA EL CINCO - CONSEJOS PARA ANDAR EN BICICLETA

Es mayo, el mes nacional de la bicicleta y para conmemorar este evento tenemos 5 consejos para andar en bicicleta este mes de mayo.



1

TALLE DE LA BICICLETA

Si es nuevo en el ciclismo, visite la tienda de bicicletas local para consultar a un profesional sobre el talle de bicicleta adecuado para usted. Un talle adecuado es importante tanto para la seguridad como para la comodidad.



2

PROTÉJASE LA CABEZA

Use la cabeza, lleve casco. Use casco siempre para proteger su cabeza mientras anda en bicicleta o patinando.



3

CAMBIE LA POSICIÓN DE LAS MANOS

Cambie la posición de las manos cada tanto mientras anda en bicicleta. Mejorará su comodidad y velocidad, y también evitará que los brazos y piernas se adormezcan.



4

NO SE DISTRAIGA

Asegúrese de estar prestando atención a su alrededor cuando ande en bicicleta. Mire hacia ambos lados antes de cruzar y haga contacto visual.



5

DIVIÉRTASE

Cualquiera sea la razón por la que esté andando en bicicleta, asegúrese de pasar un buen momento.

BETTER BIKE PLAN 2025



SAN JOSÉ
BETTER BIKE PLAN 2025

October 2020



El 6 de octubre de 2020, el Concejo Municipal de San José aprobó por unanimidad un nuevo plan de bicicletas para la ciudad llamado [Better Bike Plan 2025](#). Identifica una red para andar en bicicleta de bajo estrés y para todas las edades y capacidades de un total de 557 millas. Esa red se construirá en la red actual de 402 millas agregando 155 millas de instalaciones nuevas y mejorando 250 millas de las instalaciones actuales. El plan estableció tres objetivos principales: avanzar en equidad, mejorar los viajes en bicicleta y mejorar la seguridad. Estos objetivos se lograrán construyendo una red de sendas para bicicletas separadas en las calles más transitadas y bulevares para bicicletas en las calles de vecindarios más tranquilos. El plan adopta una estrategia de implementación de "construcción rápida" para ahorrar costos y acelerar la implementación. Los costos totales de la ampliación van desde 263-a 370 millones de dólares, dependiendo de los elementos de diseño específicos. Los costos de la implementación para la lista del proyecto priorizado de los primeros cinco años varía entre 70 y 94 millones de dólares. El Municipio actualmente está buscando subsidios y otras fuentes de financiación para la implementación.

JUST ENJOY THE RIDE

GRUPO DE TRABAJO WALK N' ROLL

El programa Walk n' Roll de San José está desarrollando Grupos de Trabajo del Distrito Escolar en toda la ciudad y está buscando participantes para trabajar junto con el personal de la ciudad. El grupo de trabajo adoptará metas y objetivos exactos después de su formación, pero girarán en torno a la mejora de la seguridad escolar y a animar a los estudiantes y a sus familias a ir a la escuela a pie o en bicicleta. El grupo de trabajo será también una oportunidad para que las escuelas y las comunidades se conecten, compartan información y se organicen en torno a temas comunes. Los participantes ideales son los administradores, los profesores, los estudiantes de 5.º grado o más y los grupos comunitarios locales.

Complete un [formulario de interés aquí](#) o comuníquese con Dominic Barroga.

¡VEINTE ES SUFICIENTE!

El Departamento de Transporte de la Ciudad de San José está proporcionando carteles de jardín para ralentizar el tráfico en las calles residenciales. La campaña "Twenty is Plenty" (Veinte es suficiente) está diseñada para recordar a los conductores que veinte millas por hora es lo suficientemente rápido para viajar con tantos niños y adultos que utilizan nuestras calles residenciales para caminar y montar en bicicleta durante el refugio. Los carteles de jardín son una gran manera de recordarle a nuestros vecinos que bajen la velocidad. Póngase en contacto con Cordell Bailey, cordell.bailey@sanjoseca.gov para concertar una entrega gratuita de carteles para su calle.



WALK N ROLL HACIA LA ESCUELA SECUNDARIA

Estamos desarrollando un plan de estudios para ampliar nuestro alcance y promover el caminar y andar en bicicleta en las escuelas secundarias. Históricamente, Walk n' Roll ha trabajado principalmente con las escuelas primarias y algunas escuelas intermedias, centrándose en los fundamentos de la seguridad de los peatones y las bicicletas. A medida que el programa crece, el equipo ha estado buscando formas de ampliar nuestros servicios y llegar a más estudiantes en San José. El hecho de centrarse más en el plan de estudios para los estudiantes de mayor edad permitirá que el programa se establezca como un defensor constante de la seguridad y el transporte activo a través de la educación de los estudiantes de K-12. A medida que el plan de estudios de Walk n' Roll se expande, también estamos buscando ampliar nuestra lista para incluir a las escuelas secundarias.

Comuníquese con Dominic Barroga, dominic.barroga@sanjoseca.gov para llevar Walk n' Roll a su escuela secundaria.

CUPERTINO MIDDLE SCHOOL BIKE SKILLS COURSE

El programa de Rutas seguras para caminar y andar en bicicleta hacia las escuelas del Municipio de Cupertino está ofreciendo su programa de habilidades para andar en bicicleta a todos los estudiantes de las escuelas intermedias (6.º a 8.º grado). Los talleres de seguridad para andar en bicicleta preparan a los estudiantes a ser ciclistas confiados, enseñan las leyes de tránsito, se practican habilidades para usar la bicicleta y ¡hacen una vuelta grupal en bicicleta! El taller consiste en una clase de bicicleta interactiva en línea de 1 hora en la tarde sobre seguridad y las leyes de tránsito básicas, más un taller presencial de medio día en la bicicleta para practicar habilidades como las señales con los brazos y una lista de verificación rápida, y una vuelta grupal con distanciamiento físico.

Las fechas para el primer taller son el jueves 24 de junio y el sábado 26 de junio. Puede encontrar fechas e información adicional [aquí](#).

MIDDLE SCHOOL BIKE SKILLS

This workshop prepares rising 6th, 7th, and 8th graders to ride to middle school and beyond! Program includes weeknight online safety presentation plus weekend skills drills and bike ride.

Dates

Online	In-Person
7pm - 8pm	9am - 12pm or 10am - 1pm
July 14 + July 17	June 26 + June 27
Aug 12 + Aug 15	July 14 + July 17
Sept 15 + Sept 18	Aug 12 + Aug 15

In-person portion at the Cupertino Senior Center: 21251 Stevens Creek Blvd

Parents and students should bring a bike and helmet
Workshop format adheres to Covid-19 Social Distancing Guidelines

Hosted By: **wheel kids** CUPERTINO SAFE ROUTES TO SCHOOL

Details and Registration: bit.ly/cupertinombs



ACTIVIDADES MENSUALES PARA LAS BICICLETAS

¡Hay muchas cosas para hacer caminando o andando en bicicleta! A continuación hay algunas ideas y recuerda participar de nuestro reto mensual de Walk n' Roll del 17 al 21 de mayo.



SEMANA WALK N' ROLL: 17-21 DE MAYO

Para celebrar la reapertura de las escuelas, vamos a regalar mascarillas de Walk n' Roll de dos capas de tela a las dos escuelas con más participantes en la Semana Walk n' Roll. Marque su calendario para la semana del 17 al 21 de mayo y complete el [formulario de la Semana de Walk n' Roll](#) con las actividades que hicieron cada día.



ACTIVIDADES PARA USTED Y LA FAMILIA

Vaya en bici a todos lados: Un parque local, la biblioteca o a la esquina, ¡vaya en bicicleta!

Aire, Buenos frenos y Cadenas: Verifique la presión de aire de sus ruedas, los frenos y las cadenas y cambios.

Verifique el casco de la bicicleta: Verifique que el casco calce bien.

Señales de los brazos para andar en bicicleta: Repase las señales de los brazos para andar en bicicleta antes de salir. El brazo izquierdo paralelo a la calle indica que va a doblar a la izquierda. El brazo izquierdo apuntando hacia arriba indica que va a doblar a la derecha. El brazo izquierdo apuntando hacia abajo indica que va a frenar.

Senderos para bicicletas: San José tiene varios senderos para bicicletas: Algunos son Guadalupe River, Coyote Creek, Alum Rock.

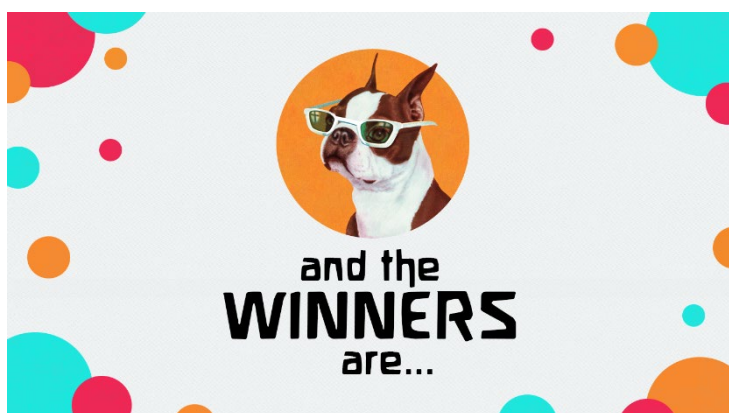
Descanso para andar en bicicleta: Si está haciendo una tarea larga, descanse andando en bicicleta.

Ruta para bicicletas: Planifique una ruta nueva para andar en bicicleta a algún lugar nuevo.

Prendas para andar en bicicleta: Use prendas coloridas y brillantes para los próximos viajes en bicicleta. Decore la bicicleta con cintas y adhesivos reflectantes.

#Bici: Tome una foto del lugar que visitó para mostrarle a los demás.

Solo ande en bicicleta: Cualquiera sea el motivo, ¡lo importante es empezar!



¡Gracias a todos por participar en nuestro reto Walk n' Roll de abril! Esperamos que hayan disfrutado salir al aire libre el Día de la Tierra, por nuestro desafío y simplemente por usted. Nos encantó conocer sus respuestas de cómo participaron en las actividades de caminar o andar en bicicleta.

Booksin y Payne Elementary School tuvo el mayor porcentaje de participantes

en el reto de este mes, ¡así que felicitaciones para ellos! No se preocupe si no ganó este mes. Tenemos desafíos todos los meses, así que hay muchas posibilidades de que haya más desafíos.

¿SABÍA QUÉ?

Las cañerías bloqueadas pueden hacer que las aguas residuales sin tratar regresen a su casa. Para evitar una visita costosa del sanitario, no tire grasa de cocina por las cañerías. Esto endurecerá sus tuberías y es una causa común de contraflujo. En vez de esto, vierta la grasa usada en una lata seca y vacía. Deje que la grasa se endurezca y tire la lata en su recipiente de basura. Para obtener más información, llame al (408) 794-1900

