

SAN MATEO COUNTY

BIKING IN SAN MATEO COUNTY

EN BICICLETA POR EL
CONDADO
DE SAN MATEO



OFFICE OF
SUSTAINABILITY
COUNTY OF SAN MATEO

WELCOME TO SAN MATEO COUNTY!

¡BIENVENIDOS AL CONDADO DE SAN MATEO!

Bicycling can be a fun, dependable, and virtually free mode of transportation. Bicycling also burns 300 to 500 calories an hour, so you can commute and stay fit at the same time.

BIKES ON TRANSIT

Bicycles are allowed on all Bay Area buses, ferries and nearly all rail lines, including BART. Exceptions are San Francisco Muni Metro, historic streetcars and cable cars.

Nearly all Bay Area public transit buses are equipped with bicycle racks. Exceptions are a number of San Francisco Muni bus routes, AC Transit small bus vans and certain routes of other transit operators.

LOADING YOUR BICYCLE

All Bay Area public transit, including SamTrans, buses have bicycle racks that can accommodate up to three bicycles. For instructions on how to load and unload your bicycle on a bus bike rack, see 511.org/biking/bicycle/transit for more information and downloadable brochures. Transbay buses use the cargo area for bikes.

BIKES ON CALTRAIN

Bicycles are welcome on all trains at all times as long as there is space. Look for the yellow sticker which indicates the Bike Car. For more information on bringing your bike on board, call 800.660.4287 or visit www.caltrain.com/riderinfo/Bicycles/Bicycle_General_Info.html.

Andar en bicicleta puede ser una forma de transportarse divertida, confiable y prácticamente gratuita. Además, puedes quemar hasta 500 calorías por hora, por lo que puedes transportarte y mantenerte en forma a la vez.

BICICLETAS EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Las bicicletas están permitidas en todos los autobuses, ferris y casi todas las líneas de metro del Área de la Bahía incluyendo BART. Algunas excepciones son los tranvías y trolebuses de San Francisco Muni Metro.

Casi todos los autobuses del Área de la Bahía tienen racks para llevar bicicletas. Algunas rutas de autobús de San Francisco Muni, las vans de AC Transit y algunos autobuses de otros operadores de transporte son la excepción.

SUBE TU BICICLETA

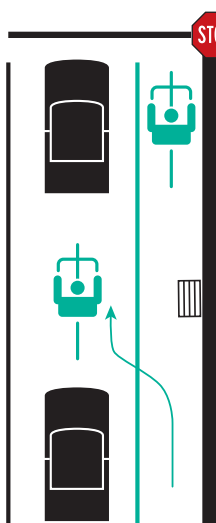
Todos los autobuses del Área de la Bahía tienen racks para llevar hasta tres bicicletas. Para más información sobre como subir y bajar tu bicicleta del autobús visita 511.org/biking/bicycle/transit donde podrás descargar folletos y manuales. Los autobuses de Transbay usan el área de carga para llevar bicicletas.

BICICLETAS EN CALTRAIN

Las bicicletas están permitidas mientras haya espacio. Una estampa amarilla identifica al vagón para bicicletas. Para más información sobre cómo llevar tu bicicleta a bordo llama al 800.660.4287 o visita www.caltrain.com/riderinfo/Bicycles/Bicycle_General_Info.html.

BIKING SAFETY TIPS CONSEJOS DE SEGURIDAD CICLISTA

OBEY ALL TRAFFIC REGULATIONS



Riding predictably and following the law are keys to safe bicycling.

Obedece Las Leyes Viales
Andar en bicicleta de forma predecible y obedecer las leyes es fundamental para la práctica segura del ciclismo.

RIDE WITH TRAFFIC
Use the entire travel lane if you need to avoid hazards. Move toward the center when the lane is too narrow for motorists to pass safely.

Respetar el Sentido del Carril
Ocupa todo el carril si necesitas evitar obstáculos o peligros. También puedes ocupar todo el carril cuando éste sea muy angosto para que los automóviles te adelanten de forma segura.

RIDE IN A STRAIGHT LINE AND AVOID THE DOOR ZONE



Avoid weaving between parked cars. The “Door Zone” is the 4 feet along the left side of a parked car where an opening door can hit and seriously injure a cyclist.

Circula en Línea Recta Evitando la “Zona de Puertas”
Evita la “zona de puertas” circulando a 4 pies de distancia de autos estacionados. Una puerta que se abre puede golpear y herir gravemente a un ciclista.

AVOID RIGHT HOOK COLLISIONS



Where vehicles can turn right, ride in the center or to the left of the lane.

Evita Choques Frontolaterales
Donde los vehículos pueden girar a la derecha, anda en el centro o a la izquierda del carril.

FOLLOW LANE MARKINGS TO CROSS AN INTERSECTION



If you can't change lanes to turn left, then dismount your bicycle and cross the street as a pedestrian.

Sigue las Señales para Cruzar una Intersección
Si no puedes cambiarte de carril para girar hacia la izquierda, desmonta de tu bicicleta y cruza la calle como peatón.

GO SLOW ON SIDEWALKS




Stay below 15mph on sidewalks. When overtaking pedestrians, slow to 5mph and use your bell. It is illegal to ride on the sidewalk in some jurisdictions. Check local laws before riding on the sidewalk.

Circula Despacio en las Aceras

En la acera mantente por debajo de 15mph. Cuando adelantes un peatón, disminuye a 5mph y toca tu campana. En algunos lugares es ilegal andar en bicicleta en la acera, así que revisa las leyes locales antes de hacerlo.

GET A GREEN LIGHT



If you come to a red light and see this symbol on the street, position your bike directly over it. Wait, and soon the light will turn green!

Obtén la Luz Verde
Si estás en un semáforo y ves este símbolo en la calle, coloca tu bicicleta sobre éste para obtener la luz verde. ¡Solo espera un poco y cambiará!

AVOID ROAD HAZARDS



Watch out for sewer grates, manhole covers, and gravel. Cross railroad tracks at right angles. For better control of your bike, stand up on your pedals.

Evita Riesgos
Mantente atento a las coladeras, baches, grava y arena. Cruza las vías del tren en un ángulo recto. Párate en los pedales para tener mayor control de la bicicleta.

USE HAND SIGNALS TO INDICATE TURNS



Hand signals tell motorists what you intend to do. For turn signals, point in the direction of your turn. Signal as a matter of courtesy and safety, and as required by law.

Señaliza Tus Movimientos
Las señales manuales avisan a los conductores tus intenciones. Señala en la dirección que pretendas girar. Señala por cortesía, seguridad y como lo requiere la ley.

RIDE A WELL-EQUIPPED BIKE



A good bike lock, fenders, and a bike light make commuting easier and safer. A hard-shell helmet helps keep you safe when you ride.

Trata de Equipar tu Bicicleta
Un buen candado, defensas y luces para bicicleta hacen tu viaje más fácil y seguro. Un casco de material resistente ayuda a mantenerte seguro al andar en bicicleta.

SEE AND BE SEEN



Always use bicycle reflectors and wear reflective or brightly colored clothing to help drivers see you clearly. Take precautions at dawn and dusk, when low-angle sun and dim light reduce visibility, and during rush hour. Bright front and rear lights can help you be seen, and help you see clearly to avoid obstacles. Lights are always required at night.

Ve y Se Visto

Siempre use los reflectores para la bicicleta y se vista de ropa reflectiva o de colores brillantes para que los conductores de autos le puedan ver. Preocúpese durante las horas de amanecer y oscuridad, cuando la posición del sol y la visibilidad disminuida, y durante la hora pico. Las luces brillantes delanteras y posteriores pueden mejorar su visibilidad y le pueden ayudar a evitar los obstáculos. Las luces siempre se requieren durante la noche.

AVOID DISTRACTION AND BE AWARE OF SITUATIONS



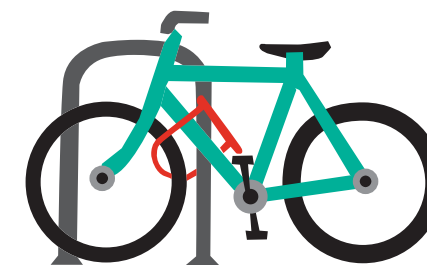
Don't wear headphones or a headset covering both ears. Pay attention to road conditions and watch out for hazards and other roadway users.

Evita Distracciones y Mantente Atento
No uses audífonos que cubran los dos oídos. Pon atención a las condiciones del camino y mantente alerta a los demás usuarios de la calle y riesgos potenciales.

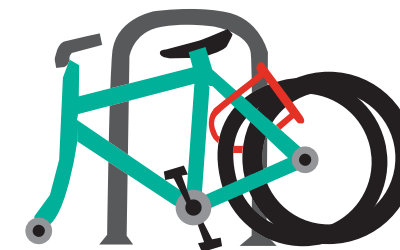
LOCKING YOUR BIKE

Always lock the frame and front wheel to a secure rack or post, since wheels can often be easily removed from a bike (see Illustration 1). For extra security remove the front wheel and lock it with the frame and rear wheel (see Illustration 2).

Asegura tu Bicicleta
Asegura siempre el marco y la rueda delantera al rack o poste, ya que las llantas pueden quitarse fácilmente (imagen 1). Para mayor seguridad quita la llanta delantera y asegúrala junto con el marco y la llanta trasera (imagen 2).



Illustration/Imagen 1



Illustration/Imagen 2

MORE INFORMATION ABOUT BICYCLING

MÁS INFORMACIÓN PARA ANDAR EN BICICLETA

Nearly every part of the Bay Area has a bicycle organization that provides information and resources. Learn more at [bicycling.511.org](https://www.bicycling.511.org), where you can also find maps, info about safety classes, and commuter tips.

You can also visit these sites for more specific info:

- Silicon Valley Bicycle Coalition: [bikesiliconvalley.org](https://www.bikesiliconvalley.org)
- San Mateo County's active transportation website: www.smcsustainability.org/livable-communities
- Commuting info: [Commute.org](https://www.commute.org)
- Bikelink lockers (available at some major transit stops): www.bikelink.org

Casi todas las regiones del Área de la Bahía cuentan con organizaciones ciclistas que proveen información y recursos. Conoce más en [bicycling.511.org](https://www.bicycling.511.org) donde además puedes encontrar mapas, consejos para andar en bicicleta e información sobre clases y talleres. También puedes visitar estos sitios para encontrar información más específica:

- *Silicon Valley Bicycle Coalition: [bikesiliconvalley.org](https://www.bikesiliconvalley.org)*
- *Sitio web de Transporte Activo en el Condado de San Mateo: www.smcsustainability.org/livable-communities*
- *Información sobre traslados al trabajo: [Commute.org](https://www.commute.org)*
- *Bikelink lockers (Disponibles en algunas de las paradas más importantes): www.bikelink.org*

