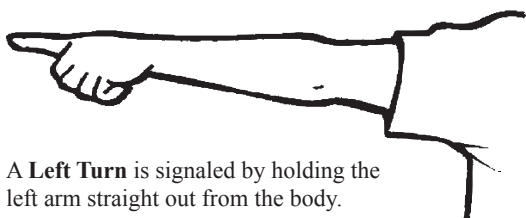


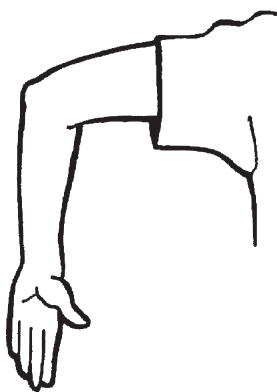
1. Obey all traffic signs and signals.
2. Ride to the right and go in the same direction as other traffic. Avoid hugging the curb.
3. Use hand and arm signals.
4. One rider per saddle (seat).
5. Keep at least one hand on the handlebars.
6. Bicycles must have a white light on the front and a red reflector or red light on the rear (for riding at night).
7. Use effective brakes capable of making the braked wheel skid.



A **Left Turn** is signaled by holding the left arm straight out from the body.



A **Right Turn** is signaled either by bending the left arm straight up **OR**, in Texas, by holding out the right arm straight out from the body.



A **Stop** is signaled by bending the left arm down with the hand flat and backwards. (This signal can also be used to signal that the rider is slowing the bicycle.) Students should call out "*stopping*" or "*slowing*" when riding with other cyclists.

The way we ride today shapes mountain bike trail access tomorrow. Do your part to preserve and enhance our sport's access and image by observing the following rules of the trail, formulated by IMBA, the International Mountain Bicycling Association. These rules are recognized around the world as the standard code of conduct for mountain bikers. Keep trails open by setting a good example of environmentally sound and socially responsible off-road cycling.

1. Ride On Open Trails Only

Respect trail and road closures (ask if uncertain); avoid trespassing on private land; and obtain permits or other authorization as may be required. Federal and state Wilderness areas are closed to cycling. The way you ride will influence trail management decisions and policies.

2. Leave No Trace

Be sensitive to the dirt beneath you. Recognize different types of soils and trail construction; practice low-impact cycling. Wet and muddy trails are more vulnerable to damage. When the trail bed is soft, consider other riding options. This also means staying on existing trails and not creating new ones. Don't cut switchbacks. Be sure to pack out at least as much as you pack in.

3. Control Your Bicycle

Inattention for even a second can cause problems. Obey all bicycle speed regulations and recommendations.

4. Always Yield Trail

Let your fellow trail users know you're coming. A friendly greeting or bell is considerate and works well; don't startle others. Show your respect when passing by slowing to a walking pace or even stopping. Anticipate other trail users around corners or in blind spots. Yielding means slowing down, establishing communication, being prepared to stop if necessary, and passing safely.

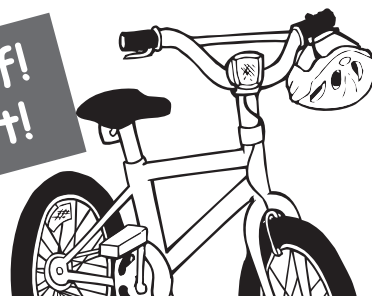
5. Never Scare Animals

All animals are startled by an unannounced approach, a sudden movement, or a loud noise. This can be dangerous for you, others, and the animals. Give animals extra room and time to adjust to you. When passing horses, use special care and follow directions from the horseback riders (ask if you are uncertain). Running cattle and disturbing wildlife are serious offenses. Leave gates as you found them, or as marked.

6. Plan Ahead

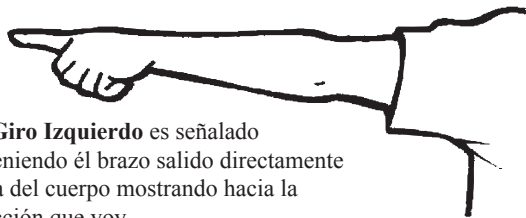
Know your equipment, your ability, and the area in which you are riding - and prepare accordingly. Be self-sufficient at all times, keep your equipment in good repair, and carry necessary supplies for changes in weather or other conditions. A well-executed trip is a satisfaction to you and not a burden to others. Always wear a helmet and appropriate safety gear.

**Protect Yourself!
Wear a Helmet!**



Leyes de Bicicleta de Texas

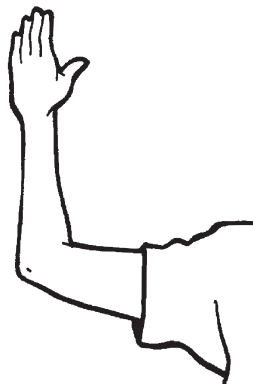
1. Obedece todas las señales y signos de tráfico.
2. Monte a su derecha y siga en la misma dirección que el tránsito. Trate de no montar muy pegado a la acera.
3. Usa signos con el brazo y las manos.
4. Un ciclista por asiento al montar.
5. Mantén por lo menos una mano en el manubrio.
6. Las bicicletas deben tener una luz blanca en el frente y un reflector rojo o una luz roja en la parte de atrás (al montar por la noche).
7. Usa frenos eficaces capaces de hacer que la rueda derrape al frenar.



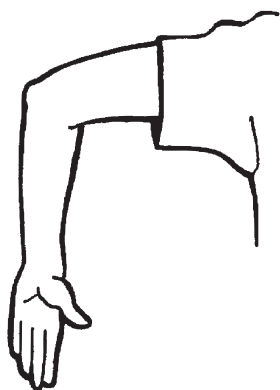
Un **Giro Izquierdo** es señalado sosteniendo el brazo salido directamente fuera del cuerpo mostrando hacia la dirección que voy.



Un **Giro a la derecha** es señalado doblando el brazo hacia arriba. O en Texas es sosteniendo el brazo salido directamente fuera del cuerpo mostrando hacia la dirección que voy.



Una **Parada** es señalado doblando el brazo izquierdo abajo con la mano abierta, apuntando al revés. (Este signo también puede usarse para señalar que el ciclista está frenando la bicicleta) Los estudiantes deberían gritar “**alto**” o “**frenando**” al montar con otros ciclistas.



Reglas del Camino IMBA

La manera que montamos hoy en día permite el acceso a la bicicleta al camino en la montaña el día de mañana. Haz tu parte conservando y reforzando el acercamiento a nuestro deporte e imagen observando las siguientes reglas del sendero, formuladas por IMBA, International Mountain Bicycling Association. Estas reglas se reconocen alrededor del mundo como el código estándar de conducta para los ciclistas de montaña. Mantén las vías abiertas poniendo un buen ejemplo legítimo y socialmente responsable para el medioambiente del ciclismo de ruta o montaña.

1. Monta Solamente en Caminos Abiertos.

Respetar las vías y caminos cerrados (pregunta si tienes dudas); evita entrar ilegalmente a terrenos privados; y obtén permiso u otra autorización que sea requerida. Recuerda que Áreas Federales y Estatales desérticas o de preservación están cerradas al ciclismo. La manera que tu montes influirá en las decisiones y políticas de las personas que dirigen o llevan la ruta.

2. No dejes Ningún Rastro

Sé sensible con la tierra que esta debajo de ti. Reconoce la composición de los diferentes tipos de tierras y caminos; práctica el ciclismo de bajo-impacto. Los caminos mojados y lodosos son más vulnerables y se pueden dañar. Cuando la tierra del camino es suave, considera otras opciones para montar. Esto quiere decir que uses las vías existentes no creando nuevas. No cortes caminos en zigzag.

3. Controla tu Bicicleta

La falta de atención, por incluso un segundo, puede causar problemas. Obedece todas las regulaciones de velocidad y recomendaciones del uso de la bicicleta.

4. Siempre Sede el Paso en el Camino

Hazle saber a tus compañeros usuarios del camino que estás pasando. Un saludo amistoso o el sonido de un timbre es considerable y funciona; procura no espantarlos. Muestra tu respeto al pasar despacio o incluso detente. Anticípate a otros usuarios cuando llegues a una esquina en lugares que no es fácil la visibilidad. Permitir el paso significa bajar la velocidad, establecer comunicación, prepararte para detenerte si necesario, y pasar con precaución.

5. Nunca espantes a los Animales

Todos los animales se sobresaltan al haber un acercamiento sin ser anunciado, un movimiento rápido, o un ruido fuerte. Esto puede ser peligroso para ti, para otros y para los animales. Dale a los animales espacio y tiempo para que se adapten a ti. Cuando pases junto a los caballos, ten cuidado y sigue las direcciones de los jinetes (pregunta si es necesario). Correr y perturbar la fauna son delitos serios. Deja las rejas como las encontraste.

6. Planea a Futuro

Conoce tu equipo, tu habilidad y el área en la que estás montando - y prepárate. Sé en todo momento autosuficiente, mantén tus equipos en buenas condiciones y lleva suministros necesarios para los cambios en el clima u otras condiciones. Un viaje bien planeado y ejecutado es una satisfacción personal y no una carga para otros. Siempre usa un casco y vestimenta de seguridad apropiada.

¡Protégete! ¡Usa Casco!

BikeTexas

Education Fund

www.safecyclist.org

SafeCyclist 2.31 Referencia Maestra - Lección 1 - © Copyright, BikeTexas Education Fund, 1999-2010