



Para viajes de menos de diez kilómetros, a menudo el ciclismo es el método más rápido para viajar. ¡Descubre la libertad e independencia que el ciclismo ofrece para personas de todas las edades!

Intenta ponerte activo hoy usando el ciclismo para ir al trabajo o hacer mandados. La actividad física diaria ayuda a mantener tu nivel de acondicionamiento físico y puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y diabetes.

Obtén indicaciones de ciclismo en Google Maps.

Planea tu ruta haciendo clic en "obtener indicaciones" y después en el icono de bicicleta. Puedes encontrar senderos, caminos y carriles para bicicleta en tu área.

No se requieren pantalones de ciclista. ¡El ciclismo es para todos! Puedes pasear en bicicleta a un paso cómodo y en tu ropa del diario.

Todos los camiones de GRT tienen

portabicicletas. Si el portabicicletas está lleno, dos bicicletas también pueden ir dentro del autobús, si hay cupo. Visita www.grt.ca para aprender cómo se usa el portabicicletas del autobús.

Lleva tu bicicleta en ION. Si el espacio lo permite las bicicletas están permitidas en los trenes ION. Por favor sujeta tu bicicleta en todo momento.

Reglas del camino

En Ontario, las bicicletas son vehículos y los ciclistas tienen los mismos derechos y obligaciones que los conductores de autos. Para obtener más información visita la Página de seguridad en bicicleta del Ministro de Transporte en www.mto.gov.on.ca.

Para dar oportunidad que los niños desarrollen las aptitudes necesarias para usar la bicicleta en el camino, las bicicletas con diámetro de ruedas de 50 cm o menos pueden circular en las banquetas pero deben desmontarlas para atravesar intersecciones.



¡Para mejorar la confianza de tu familia tome un curso CAN-BIKE!

Visita www.canbikecanada.ca para encontrar un curso cerca de ti.

Para obtener más información visita la página de ciclismo de la Región de Waterloo:
www.regionofwaterloo.ca/cycling
519-575-4400



Sugerencias y reglas del camino para bicicletas



Circular en el camino

- Circula en una sola fila y con el flujo del tráfico a menos que se indique lo contrario.
- Circula a un metro de la banqueta para evitar alcantarillas y basura
- Tu bicicleta debe tener luz blanca delantera y una luz roja o reflector trasero cuando circulas de noche
- Sé predecible, circula en una ruta constante e indica tus movimientos
- Debes obedecer todas las señales y luces de tránsito

Circular en senderos

- Circula en el lado derecho del sendero
- Cede el paso a peatones y toca la campana al rebasar
- Debes desmontar y atravesar intersecciones caminando

Circular cerca del tren ligero ION

- Voltea a ambos lados y cruza en áreas designadas solamente
- Atraviesa las vías siempre en ángulo recto para ayudar a prevenir caídas
- Los rieles son para los trenes, nunca circules junto a las vías
- Trata a los trenes ION con la misma precaución que otros vehículos

