



Alameda County
Transportation Commission

Tren de bicicletas *Manual*



MARZO DE 2024





Índice

Cómo organizar un tren de bicicletas	1
1. Reclute a los líderes de ruta	3
2. Determine las rutas.....	5
3. Promueva el programa	7
4. Combínelo con la seguridad en bicicleta.....	9
5. ¡Súbase al tren!	11
Apoyo del programa de SR2S del Condado de Alameda	13
Enlaces útiles.....	15
Anexo A: Modelos de recursos	

Cómo organizar un tren de bicicletas

Un tren de bicicletas es un grupo organizado de familias, residentes del mismo barrio, que forman un grupo de ciclismo supervisado por un adulto para ir hacia o desde la escuela. Es decir, es como compartir el auto, pero sin el auto.

Un tren de bicicletas puede ser un programa estructurado con un horario habitual de voluntarios capacitados o puede ser más informal, en el que los padres o cuidadores se turnan para acompañar a los niños a la escuela.

Los trenes de bicicletas pueden hacerse con una frecuencia diaria, semanal o incluso mensual, dependiendo de la disponibilidad del voluntario y el interés del participante.

Cómo usar esta guía

Esta guía la elaboró el programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda (SR2S), un programa de la CTC de Alameda que fomenta hábitos saludables trabajando con educadores, padres y niños para aumentar los viajes a la escuela caminando, en bicicleta o compartiendo auto. El programa anima a las escuelas a iniciar y mantener su propio tren de bicicletas. La guía sirve como un manual “práctico” para organizar un tren de bicicletas o para integrar a nuevas personas y describe las mejores prácticas que se aplican en trenes de bicicletas en todo el país. Incluye procedimientos recomendados, modelos de formularios y folletos que las escuelas pueden usar o elegir adaptar. El programa de SR2S del Condado de Alameda da apoyo técnico inicial, que se describe en la sección “Apoyo del programa de SR2S del Condado de Alameda”, para trenes de bicicletas nuevos y cambiantes.



El programa de SR2S del Condado de Alameda da apoyo técnico inicial, que se describe en la sección “Apoyo del programa de SR2S del Condado de Alameda”, para trenes de bicicletas nuevos y cambiantes. Busque el lápiz en el manual para encontrar las actividades específicas en las que el programa de SR2S puede dar entrenamiento adicional y apoyo técnico a su escuela.

Beneficios del tren de bicicletas

- Se ahorra tiempo y dinero compartiendo las responsabilidades del transporte.
- Disminuye la congestión vehicular alrededor de la escuela reduciendo el número de autos que dejan y recogen a los niños.
- Fomenta la vida saludable y la elección de un estilo de vida activo.
- Crea una comunidad entre los participantes.
- Puede reducir el ausentismo y la tardanza ayudando a los estudiantes a llegar a la escuela con regularidad y a tiempo.

Pasos para un programa exitoso

1. RECLUTE A LOS LÍDERES DE RUTA

Los líderes pueden incluir padres, cuidadores o miembros de la comunidad que se sientan seguros de andar en bicicleta y tengan experiencia andando en bicicleta en una ciudad.



2. DETERMINE LAS RUTAS

Considere las ubicaciones de los voluntarios y participantes potenciales, además de la seguridad de la carretera, para determinar las rutas y paradas. También decida con qué frecuencia circulará el tren de bicicletas.

3. PROMUEVA EL PROGRAMA

Comuníquese con las familias, la dirección de la escuela y los miembros de la comunidad para que recluten a estudiantes y familias interesados.



4. COMBÍNELO CON LA SEGURIDAD EN BICICLETA

Participe en rodeos en bicicleta, el programa Drive Your Bike o una visita a BikeMobile u otros eventos de seguridad en bicicleta que organice el programa de SR2S del Condado de Alameda y otros proveedores para asegurarse de que los estudiantes siguen practicando y mejorando sus habilidades en la bicicleta.

5. ¡SÚBASE AL TREN!

Funciones del tren de bicicletas

Los estudiantes participan y celebran ir a la escuela. Los trenes de bicicletas son más adecuados para estudiantes de primaria mayores y estudiantes de secundaria.

Los padres pueden ser voluntarios como líderes de ruta o en otra función de apoyo y animar a sus hijos a participar.

Las PTA/PTO, los maestros o el personal de la escuela, los vecinos, los adultos mayores activos y otros miembros de la comunidad escolar pueden participar como líderes de ruta o ayudar en otra función.

Las escuelas pueden apoyar publicando información sobre cómo participar, haciendo reuniones para organizar el programa y organizando rodeos en bicicleta u otro evento de seguridad en bicicleta.

Los negocios locales pueden donar materiales o alimentos para animar a que participen más personas.

El programa de SR2S del Condado de Alameda puede ofrecer una serie de funciones de apoyo técnico como mapear posibles rutas para trenes de bicicletas.

1. Reclute a los líderes de ruta

Uno de los primeros pasos importantes para crear un tren de bicicletas es reclutar a líderes de ruta que supervisen a los estudiantes en sus bicicletas cuando van hacia o desde la escuela. Los líderes de ruta son el motor de los trenes de bicicletas.

El programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda recomienda que los trenes de bicicletas tengan un adulto por cada tres a seis niños. Al menos un adulto debe mantenerse en la parte de adelante del grupo y otro en la parte de atrás. Tener varios adultos asegura que si uno se enferma o no puede asistir, hay un voluntario de respaldo. **El líder de ruta debe ser un ciclista seguro y experimentado, y debe sentirse cómodo andando en bicicleta en la carretera.** El programa de SR2S del Condado de Alameda puede darle apoyo para organizar y empezar su evento de tren de bicicletas.

Funciones del líder de ruta

- ✓ **GARANTIZAR EL BUEN FUNCIONAMIENTO**
del tren de bicicletas
- ✓ **COORDINAR VOLUNTARIOS DE APOYO**
en la ruta si es necesario y dar orientación sobre las formaciones para andar en bicicleta, el tiempo y la seguridad
- ✓ **SUPERVISAR A LOS ESTUDIANTES QUE ANDAN EN BICICLETA POR LA RUTA**
hasta que el grupo llegue a la escuela
- ✓ **ENSEÑAR Y EXHIBIR UN COMPORTAMIENTO SEGURO PARA ANDAR EN BICICLETA**
- ✓ **RESPONDER ANTE INCIDENTES**
y avisar a los padres de los participantes cuando sea necesario
- ✓ **AYUDAR A CREAR UN AMBIENTE DIVERTIDO**
que sea agradable para todos los estudiantes



2. Determine las rutas

Los trenes de bicicletas siguen una ruta determinada. Las rutas pueden originarse en un barrio particular o iniciar en un lugar para “estacionarse e ir en bicicleta” designado, como un parque o estacionamiento.

Cómo planificar una ruta

✓ ¿HAY LUGARES SEGUROS PARA ANDAR EN BICICLETA?

Elija calles con ciclovías o elementos que calmen el tráfico (como los bulevares de bicicletas), incluso si el viaje tardará un poco más.

✓ ¿ES FÁCIL CRUZAR LA CALLE?

Reduzca el número de cruces de calles y evite las carreteras concurridas, de alta velocidad o de varios carriles. Elija cruces con señales de tráfico, señales de parada o guardias de cruce.

✓ ¿SON TRANQUILAS Y SEGURAS LAS CALLES?

En lo posible, elija calles que sean tranquilas, donde se conduzca a baja velocidad y que tengan iluminación adecuada.

✓ ¿PROBÓ LA RUTA?

Una vez que haya determinado la ruta posible, recórrala en bicicleta sin los estudiantes.

PÓNGASE UN CASCO EN LA CABEZA.

El casco debe cubrir la frente y apoyarse justo encima del hueso de la ceja.

LAS CORREAS DEBEN FORMAR UNA “V”

debajo de las orejas cuando se abrochan.



¿Está ajustado a la barbilla? Si no lo está, **AJUSTE LAS CORREAS**

Los niños menores de 18 años deben llevar siempre un casco cada vez que anden en bicicleta, skate o patinete.

Compartir recursos sobre el ajuste adecuado del casco de bicicleta puede ayudar a promover el programa y enseñar buenos hábitos.



3. Promueva el programa

Promover con entusiasmo el programa de tren de bicicletas podría ser una de las cosas más importantes que una escuela o un líder de ruta pueden hacer. Tener más participantes significa que hay una mayor oportunidad de reclutar a más voluntarios. Con suficiente entusiasmo por el programa de tren de bicicletas, se pueden establecer nuevas rutas.

Promueva su tren de bicicletas

- ✓ **PROMOCIONE EL TREN DE BICICLETAS**
mediante boletines escolares, noticias digitales, volantes o anuncios.
- ✓ **REPARTA MAPAS DE LAS RUTAS**
a los estudiantes y padres para que vean con facilidad cómo pueden unirse.
- ✓ **PROMUEVA EN RUTAS SEGURAS Y EVENTOS ESCOLARES**
como los días de caminar y andar en ruedas, los eventos de BikeMobile o los rodeos en bicicleta.
- ✓ **CÉNTRESE EN EL MOMENTO DE REGRESO A LA ESCUELA**
como una oportunidad para establecer hábitos de transporte.
- ✓ **DESTAQUE LOS BENEFICIOS**
de participar para los estudiantes, cuidadores y la comunidad.

I Rode

to

School

Today!

Ms. DeLeo

Taylor

the train choochoo

Nikki But

Quinn C.J.

Shaun the Sheep
Trenton the turtle

Liana

Jaren

Isabelle

Ayden 😊
Mathias

Harly! 😊

Daunte

Avery

Melanie
Austin!!
Alyssa

(Cruz J. Godoy)

Michael

Russell

Aurelio

Elana

Caroline
Monica
Thomas

Alexa

Noa

Jaiden

Caitlin

Avery

Aiden the ausum OR kid

Aiden

Ian

Amara

Cassidy

Ema

Anthony

4. Combínelo con la seguridad en bicicleta

Hacer que los estudiantes sigan algunas directrices sencillas puede ayudar a crear un ambiente seguro, divertido y acogedor, mientras se logra que los estudiantes lleguen a la escuela a tiempo.

Directrices del tren de bicicletas para el estudiante



✓ ASISTA A UN CURSO DE ACTUALIZACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN BICICLETA

Los estudiantes pueden asistir a un rodeo en bicicleta o a un taller de ciclismo para la familia de Bike East Bay antes de unirse al tren de bicicletas para aprender y actualizar el manejo de la bicicleta y las reglas de la carretera.

✓ SIEMPRE LLEVE UN CASCO Y TRAIGA UN CANDADO

Los estudiantes siempre deben llevar un casco mientras andan en bicicleta y deben traer un candado de bicicleta para guardar de forma segura su bicicleta en la escuela.

✓ CONCÉNTRESE CUANDO ANDA EN BICICLETA

Los estudiantes deben evitar jugar con juguetes o usar dispositivos electrónicos durante el viaje en bicicleta.

✓ ESPERE EN LAS INTERSECCIONES

Los estudiantes deben detenerse y esperar las instrucciones antes de cruzar la calle. Los líderes de ruta les recordarán a los estudiantes que estén atentos al tráfico de autos en las entradas para autos, intersecciones y otras calles.

✓ SEA RESPETUOSO

Hacia otros estudiantes, líderes de ruta, el barrio y los vecinos.

¡Formas para que el programa sea divertido!

- Póngale nombre al tren; es divertido y crea una sensación de pertenencia. Por ejemplo, una ruta puede llamarse "Garza blanca", otra puede ser "Trucha arcoíris", etc.
- Organice un día temático; esto puede incluir días de disfraces, usar los mismos colores y otros temas divertidos.
- Cree letreros para que los estudiantes los pongan en sus bicicletas que digan "tren de bicicletas" y el nombre de la escuela.
- Decore los cascos; cuando personaliza los cascos de los estudiantes, hace que el viaje a la escuela sea más emocionante.
- Invente una canción; trabaje con los niños para crear una canción sobre la seguridad con una melodía como "Estrellita Dónde Estás".

Cómo prepararse para lo inesperado

¿Qué sucede si un estudiante llega tarde?

Si el estudiante llega tarde antes de ir a la escuela, es responsabilidad de los padres llevarlo a la escuela. Para asegurarse de que los estudiantes lleguen a tiempo al campus, los trenes de bicicletas no pueden esperar a los estudiantes que vayan con retraso. La familia es responsable de que el estudiante vaya o regrese de la escuela si llega tarde.

¿Qué sucede si hay una emergencia?

Los líderes de ruta deben llevar un celular cargado y la información de contacto de emergencia de cada estudiante que participa en el tren de bicicletas. Avise a los padres en caso de que pase algo fuera de lo normal. Si hay una emergencia potencialmente mortal o si alguien está en peligro, llame al 9-1-1.

¿Qué sucede si está lloviendo o si hace mucho frío o calor?

Anime a los estudiantes a usar ropa y calzado adecuados para el clima. Considere organizar un viaje compartido en auto para los días con muy mal clima.

¿Qué sucede si el líder de ruta se enferma?

Establezca un procedimiento para comunicar si el líder de ruta necesita cancelar. Identifique un líder de ruta alternativo o un único punto de contacto que pueda avisar a las familias.

¿Qué sucede si un estudiante se porta mal?

Establezca un procedimiento cuando un estudiante se porte mal. Por ejemplo, si un estudiante no escucha las órdenes de los adultos, él o ella podrían recibir una advertencia y se les informará a sus familias. Si el estudiante actúa de una manera que crea un peligro persistente a sí mismo o a otros estudiantes, no se le permitirá seguir participando en el tren de bicicletas.

¿Qué sucede si se le desinfla una llanta a una bicicleta o tiene otro problema mecánico?

Los padres deben ser responsables de garantizar que la bicicleta de sus hijos esté en buenas condiciones. Sin embargo, es importante establecer un procedimiento para resolver un problema mecánico en la bicicleta. Es posible que un líder de ruta se encargue de llevar un pequeño juego de herramientas para hacer arreglos simples cuando sea posible. O podría haber un padre de guardia que pueda recoger a su hijo en un auto y llevarlo a la escuela si el arreglo no puede solucionarse con relativa rapidez.

5. ¡Súbase al tren!

Antes de que su escuela empiece un tren de bicicletas, considere organizar un evento para educar acerca de las bicicletas en toda la escuela. Esta puede ser una buena manera de promover el tren de bicicletas y preparará a los estudiantes que pudieran estar interesados en participar para que tengan las habilidades adecuadas en la bicicleta y una bicicleta que tenga buenas condiciones para andar en ella.

RODEO EN BICICLETA

Los rodeos son cursos llenos de diversión que se centran en iniciar a los estudiantes de primaria y secundaria en las habilidades de manejo seguro de la bicicleta y técnicas de manejo en la carretera.

DRIVE YOUR BIKE

El programa Drive Your Bike es ideal para maestros de educación física que quieren dar educación y entrenamiento intensivos sobre seguridad en bicicleta a estudiantes de secundaria y preparatoria.

BIKEMOBILE

BikeMobile es como combinar una biblioteca móvil con un taller de reparación de bicicletas. BikeMobile hace visitas en todo el condado para reparar bicicletas de estudiantes y reforzar el ciclismo seguro.

PÓNGALE CANDADO A SU BICICLETA

Todos los estudiantes deben sujetar con candado sus bicicletas a un rack dentro del patio de la escuela.

Cuando guarde con candado su bicicleta fuera de la escuela, **asegúrese de sujetar con candado la llanta delantera y el marco de la bicicleta al rack.**



Estacionamiento para bicicletas seguro

- Las escuelas también pueden ayudar a incentivar los trenes de bicicletas proporcionando un lugar seguro para que los estudiantes guarden sus bicicletas.
- El estacionamiento para bicicletas debe estar en áreas visibles y cerca de las entradas de la escuela.
- Es posible que las escuelas consideren proporcionar áreas para guardar bicicletas que puedan cerrarse con candado durante el día escolar.

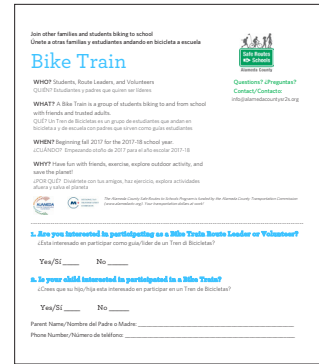


Apoyo del programa de SR2S del Condado de Alameda

El programa de SR2S del Condado de Alameda da apoyo técnico a trenes de bicicletas nuevos y existentes. El objetivo a largo plazo es que los trenes de bicicletas sean autosuficientes y se renueven entre las comunidades escolares individuales.

MANUAL Y FORMULARIOS DEL TREN DE BICICLETAS

Esta guía y los formularios correspondientes sirven como un manual “práctico” para organizar un tren de bicicletas o para integrar a nuevas personas.



A recruitment form for the Bike Train program. It includes sections for 'Join other families and students biking to school', 'Bike Train', 'WHO? Students, Route Leaders, and Volunteers', 'WHAT? A Bike Train is a group of students biking to and from school with friends and family adults.', 'WHEN? Beginning fall 2017 for the 2017-18 school year.', 'WHY? Stay safe with friends, exercise, explore outdoor activity, and save the planet!', and 'HOW? Collaborate with your friends, test routes, explore activities, share your ideas and plans!'. It also has two questions: '1. Are you interested in participating as a Bike Train Route Leader or Volunteer?' and '2. Is your child interested in participating in a Bike Train?'. At the bottom, there are fields for 'Parent Name/Nombre del padre o madre' and 'Phone Number/Número de teléfono'.

Formulario de reclutamiento

REUNIONES DE COORDINACIÓN DEL TREN DE BICICLETAS

El equipo del programa de SR2S del Condado de Alameda puede asistir a las reuniones de coordinación del tren de bicicletas en la escuela. El objetivo de estas reuniones es identificar a los padres que estén interesados en ser líderes de ruta y explicar la logística inicial y los elementos de seguridad de dirigir un tren de bicicletas.

PLANIFICACIÓN DE LA RUTA

El equipo del programa de SR2S del Condado de Alameda puede dar apoyo inicial determinando las rutas y creando mapas de rutas.

MATERIALES DE APOYO

El equipo del programa de SR2S del Condado de Alameda tiene un número limitado de chalecos de alta visibilidad para los líderes de ruta y letreros de tren de bicicletas para avisar a los participantes de los lugares de encuentro.

SEGURIDAD EN EL TREN DE BICICLETAS

Si se solicita, el equipo del programa de SR2S del Condado de Alameda puede impartir un curso de actualización sobre habilidades y entrenamiento de seguridad en la bicicleta para los líderes de ruta y los participantes.



Letrero



Chaleco de alta visibilidad



Enlaces útiles

Los siguientes enlaces ofrecen más información sobre los trenes de bicicletas:



Formularios de consentimiento

["Formulario de consentimiento y registro del estudiante para el tren de bicicletas"](#), Safe Routes to School National Partnership



Herramientas de evaluación

["Encuesta de estudiantes sobre el tren de bicicletas"](#), Safe Routes to School National Partnership



["Encuesta de familias sobre el tren de bicicletas"](#), Safe Routes to School National Partnership



Eventos nacionales de ir en bicicleta a la escuela

Día de Ir en Bicicleta a la Escuela en EE. UU.

<http://www.walkbiketoschool.org/>



Mayo es el mes nacional de la bicicleta

<https://bikeleague.org/bikemonth>



Responsabilidad

["Rutas Seguras a la Escuela: reduciendo su riesgo de responsabilidad en California"](#). Leyes y políticas de salud pública (PDF)



Ejemplos de programas de tren de bicicletas

["Ir en bicicleta a la escuela en Excelsior"](#). San Francisco, CA.



["Tren de bicicletas de PDX"](#). Portland, Oregon.



[Autobús para bicicletas de Portland](#). "Sam Balto habla sobre cómo iniciar su propio autobús para bicicletas", Bike Portland



Guía y recursos generales sobre el tren de bicicletas

["Ir en bicicleta a la escuela juntos: una guía de planificación del tren de bicicletas"](#) (PDF)



["Hoja de consejos n.º 2: cómo organizar trenes de bicicletas"](#) (PDF)



["Súbase al tren de bicicletas"](#). DOT de Maine (PDF)



Planificación de la ruta

["Lista de revisión para ciclistas"](#), Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, Centro de Información para Peatones y Ciclistas, Departamento de Transporte de EE. UU.



Consejos de seguridad

["10 rutas inteligentes para la seguridad en bicicleta"](#). Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras



["Cómo elegir el tamaño adecuado de bicicleta y casco: consejos para padres"](#), Healthy Children



["Consejos para que sus hijos lleven cascos de bicicleta"](#). Programa de Prevención de Lesiones.



["Cómo ponerle candado a su bicicleta"](#). SF Bicycle Coalition.

ANEXO A

Modelos de recursos

Índice

Formulario de inscripción a la ruta para el tren de bicicletas
Folleto de reclutamiento para el tren de bicicletas
Formulario de acuerdo de participación del estudiante
Formulario de acuerdo para ser voluntario/líder de ruta
Consejos de seguridad en el tren de bicicletas
Ideas de juegos para el tren de bicicletas
Actividad de planificación de situaciones en el tren de bicicletas
Folleto del tren de bicicletas

Los modelos de recursos sobre el tren de bicicletas están disponibles en formato Word para editarlos fácilmente.

Visite <https://alamedacountysr2s.org/our-services/plan-an-event/walking-school-bus-bike-train/> para acceder a estos recursos.



(Materiales adaptados de Safe Routes to School National Partnership)

Tentative Bike Train Routes



Join the Bike Train at _____ Elementary



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?
Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

A Bike Train is a group of students biking to and/or from school with trusted adults. A Bike Train improves children's safety by biking in a supervised group and it saves parents time and money by sharing the responsibility of taking kids to school.

We have two tentative routes planned for the Bike Train - the yellow route and the blue route (see the map on the back). We anticipate that the Bike Train will happen once a month, starting in _____.

Are you interested in leading a Bike Train route, volunteering, or having your child participate? Fill out the form below!

Questions? Please email info@alamedacountysr2s.org



The Alameda County Safe Routes to Schools Program is a program of the Alameda County Transportation Commission (alamedact.org) and is funded with Alameda County's local Measure BB sales tax, and regional, state, and federal funds.

PLEASE fill out and return this form to the Main Office.

1. Are you interested in **volunteering** for the Bike Train? If so, which route?
(see map on back). Yellow Route ____ Blue Route ____ No ____
2. Is your child interested in **participating** in a Bike Train? If so, which route?
(see map on back). Yellow Route ____ Blue Route ____ No ____

Parent or Caregiver Name: _____

Student(s) Name(s): _____

Phone Number: _____

Email: _____

Home Address (or nearby intersection): _____

Modelo del formulario de inscripción a la ruta para el tren de bicicletas – español

Rutas Tentativas para el Tren de Bicicletas

¡Cómo iniciar un Tren de Bicicletas a _____ Elementary!



Alameda County
Transportation Commission

¿Preguntas? Contacto:
info@alamedacountysr2s.org

Un Tren de Bicicletas es un grupo de estudiantes que andan en bicicleta de o a la escuela con adultos de confianza. _____
Elementary está estableciendo rutas de Tren de Bicicletas para el año escolar _____.

Un Tren de Bicicletas mejora la seguridad de los niños y niñas al andar en bicicleta en un grupo supervisado y ahorra a los padres tiempo y dinero al compartir la responsabilidad de llevar a los niños a la escuela. Los niños pueden ejercitarse y divertirse con sus amigos mientras ayudan a salvar el planeta.

¿Está interesado en dirigir una ruta de Tren de Bicicletas, ser voluntario o hacer que su hijo/a participe? ¡Venga a conocer más en esta reunión inicial!

¿Preguntas? Envían un correo electrónico a info@alamedacountysr2s.org



The Alameda County Safe Routes to Schools Program is a program of the Alameda County Transportation Commission (alamedactc.org) and is funded with Alameda County's local Measure BB sales tax, and regional, state, and federal funds.

POR FAVOR llene y llene y regrese este formulario a la oficina principal.

1. ¿Está interesado en ser voluntario para el Tren de Bicicletas?

Sí _____ No _____

2. ¿Cree que su hijo/a está interesado en participar en el Tren de Bicicletas?

Sí _____ No _____

Nombre del Padre, Madre o Tutor: _____

Nombre(s) de estudiante(s): _____

Número de teléfono: _____

Email: _____

Dirección de su casa (o intersección cercana): _____

Modelo del folleto de reclutamiento para el tren de bicicletas

Join other families and students biking to school
Únete a otras familias y estudiantes andando en bicicleta a escuela

Bike Train

WHO? Students, Route Leaders, and Volunteers
QUIÉN? Estudiantes y padres que quieren ser líderes

WHAT? A Bike Train is a group of students biking to and from school with friends and trusted adults.

QUÉ? Un Tren de Bicicletas es un grupo de estudiantes que andan en bicicleta a y de escuela con padres que sirven como guías estudiantes

WHEN? Beginning fall 2017 for the 2017-18 school year.
¿CUÁNDO? Empezando otoño de 2017 para el año escolar 2017-18

WHY? Have fun with friends, exercise, explore outdoor activity, and save the planet!

¿POR QUÉ? Diviértete con tus amigos, haz ejercicio, explora actividades afuera y salva el planeta



Questions? ¿Preguntas?
Contact/Contacto:
info@alamedacountysr2s.org



The Alameda County Safe Routes to Schools Program is funded by the Alameda County Transportation Commission (www.alamedactc.org). Your transportation dollars at work!

1. Are you interested in participating as a Bike Train Route Leader or Volunteer?

¿Esta interesado en participar como guía/lider de un Tren di Bicicletas?

Yes/Sí _____ No _____

2. Is your child interested in participated in a Bike Train?

¿Crees que su hijo/hija esta interesado en participar en un Tren de Bicicletas?

Yes/Sí _____ No _____

Parent Name/Nombre del Padre o Madre: _____

Phone Number/Número de teléfono: _____

Modelo del formulario de acuerdo de participación del estudiante

Tren de bicicletas

Formulario de participación del estudiante



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

Nombre del padre/madre: _____ Fecha de hoy: _____
Nombre del estudiante: _____ Escuela: _____
Teléfono del padre/madre: _____ Grado: _____
Forma preferida para localizarlo: _____ Salón de clases: _____
Correo electrónico del padre/madre: _____

Antes de unirse a nosotros en el tren de bicicletas, revisa las siguientes reglas y expectativas con tu familia. Los trenes de bicicletas pueden ser una forma divertida y segura de ir a la escuela si sigues estas sencillas reglas. Tu líder de ruta te hará una advertencia si olvidas cualquiera de estas reglas. Si el comportamiento persiste, el líder de ruta avisará a la escuela y a tu familia.

Acepto las siguientes expectativas:

- LLEGAR A TIEMPO. Llegaré a tiempo para unirme a mi tren de bicicletas asignado.
- PONERME MI CASCO. Me pondré mi casco cada vez que vaya en bicicleta.
- PERMANECER CON EL GRUPO. Iré en bicicleta detrás del líder de ruta de adelante y frente al líder de atrás.
- DETENERME Y ESPERAR EN LAS INTERSECCIONES. En las esquinas de la calle o señales de parada, espera al grupo y luego mira a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda antes de cruzar.
- SEGUIR LAS INSTRUCCIONES. Siempre escucha a tus líderes de ruta y no te bajes de la bicicleta en ningún momento.
- ESTAR ATENTO. Presta atención al tráfico de autos en las entradas para autos y las intersecciones; no juegues con dispositivos electrónicos mientras vas en bicicleta.
- SER RESPETUOSO. Sé considerado con otros estudiantes, el barrio y los vecinos.

He leído y entendido las expectativas del participante en el tren de bicicletas y acepto seguir estas reglas. Devuélvelo a la oficina de la escuela.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/madre/tutor: _____



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedact.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Tren de bicicletas

Acuerdo para voluntarios



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

Nombre del padre/madre: _____ Fecha de hoy: _____
Teléfono del padre/madre: _____ Escuela: _____
Correo electrónico del padre/madre: _____ Le interesa ser (encierre en un círculo):
Forma preferida para localizarlo: _____ Líder de ruta Voluntario

Acepto las siguientes expectativas:

- **IR AL ENTRENAMIENTO.** Asistiré a un entrenamiento para voluntarios del tren de bicicletas.
- **LLEGAR A TIEMPO.** Llegaré a tiempo para unirme a mi tren de bicicletas asignado.
- **AYUDAR AL LÍDER DE RUTA.** Apoyaré al líder de ruta a dirigir a los estudiantes por la ruta.
- **DEMOSTRAR UN COMPORTAMIENTO SEGURO MIENTRAS VOY EN BICICLETA.** Demostraré un comportamiento adecuado mientras voy en bicicleta, siguiendo las reglas de la carretera y practicando indicaciones como “mirar a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda” antes de cruzar una intersección.
- **COMUNICARME.** Informaré a mi líder del tren de bicicletas si no puedo llegar a mi tren de bicicletas asignado o si llego tarde.

He leído y entendido las expectativas del voluntario y acepto seguir estas reglas. Devuélvalo a la oficina de la escuela.

Firma del voluntario: _____



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedact.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Tren de bicicletas

Consejos de seguridad



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

- **PONTE TU CASCO.** Siempre ponte un casco que se ajuste bien. Sin casco, no hay viaje.
- **CONOCE TUS HABILIDADES.** Debes poder partir y detenerte suavemente, ir en línea recta sin zigzaguar y hacer señales con la mano mientras mantienes el equilibrio.
- **REVISAS TU BICICLETA.** Antes de andar en bicicleta, asegúrate de que las llantas tienen suficiente aire, los frenos funcionan y los pedales giran suavemente. Haz una prueba de andar en bicicleta para asegurarte de que todo funciona bien.
- **SIGUE LA CORRIENTE.** Siempre ve en bicicleta en la calle en la misma dirección que el tráfico, nunca en contra.
- **EVITA LA ZONA DE PUERTAS.** Cuando vayas en bicicleta cerca de autos estacionados, mantente a 3-5 pies de distancia para evitar golpear las puertas abiertas de los autos.
- **USA EL CARRIL.** Cuando el carril sea muy estrecho para compartirlo de forma segura con un auto, no dudes en ir por el centro del carril de tránsito. Es más seguro para ti y las personas que conducen.
- **VE EN FILA INDIA.** Deja espacio entre tú y la persona delante tuyo en caso de una parada repentina.
- **DETENTE EN SEÑALES Y SEMÁFOROS.** Siempre detente por completo en señales de parada o cuando los semáforos estén en rojo. Solo continúa cuando sea seguro o cuando el semáforo se ponga verde.
- **LOS PEATONES TIENEN EL DERECHO DE PASO.** Siempre cede el paso a tus amigos peatones.
- **COMUNÍCATE.** Haz señales con la mano para indicar que vas a girar, reducir la velocidad o detenerte. Decir en voz alta “reduzco la velocidad”, “giro” o “me detengo” también puede ser útil cuando transitas en grupo.
- **VÍSTETE PARA QUE TE VEAN.** Los colores vivos son más visibles en la mañana y los colores claros son más visibles en la tarde o noche. La ropa reflectante también es una buena idea.
- **TRAE TU CANDADO.** Siempre usa un candado en forma de U de acero endurecido para sujetar tu bicicleta una vez que estés en la escuela. Sujeta el marco y la llanta delantera de la bicicleta al rack para bicicletas.



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedact.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Tren de bicicletas

Ideas de juegos



Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

- **DÍAS TEMÁTICOS:** Los niños y adultos pueden pensar en temas que vayan con cada día de la semana. Por ejemplo, el lunes puede ser el “día amarillo” en el que todos visten de amarillo; el martes puede ser el “día de rayas” en el que todos visten de rayas; el miércoles puede ser el “día de deporte”, etc.
- **PÓNGALE NOMBRE A SU AUTOBÚS:** Nombre su grupo de autobús escolar a pie. Pida comentarios a los estudiantes y pídale que voten.
- **DECORE LOS CASCOS:** Organice un fiesta para decorar los cascos antes de empezar su tren de bicicletas para animar a los niños a ponerse sus cascos para ir a la escuela.



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedactc.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Modelo de actividad de planificación de situaciones en el tren de bicicletas

Tren de bicicletas

Planificación de situaciones



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

Situación	Respuesta del líder de ruta
Imagínese que un niño en el tren de bicicletas pasa por un bache y se cae de la bicicleta. Se raspó el codo y está llorando.	
Hay un niño en el tren de bicicletas que tiene mucha energía. Continuamente maneja en círculos alrededor de otros estudiantes en el tren.	
Uno de los niños en el tren no sigue las reglas adecuadas de seguridad mientras va en bicicleta. No se detiene en las señales de parada y no se comunica cuando reduce la velocidad, se detiene o gira.	
Un día, en su ruta normal, se da cuenta que ha empezado una obra que bloquea toda la carretera.	



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedact.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Modelo de respuestas sobre la actividad de planificación de situaciones en el tren de bicicletas

Tren de bicicletas

Planificación de situaciones



Alameda County
Transportation Commission

Questions? ¿Preguntas?

Contact/Contacto:

info@alamedacountysr2s.org

Situación	Respuesta del líder de ruta
Imagínese que un niño en el autobús escolar a pie se tropezó y se cayó en la acera. Se raspó la rodilla y está llorando.	Evalúe la situación: ¿puede el niño seguir caminando a la escuela con el grupo? O un líder de ruta se queda con el niño para buscar atención médica adecuada.
Hay un niño en el autobús escolar a pie que tiene mucha energía. Continuamente corre delante del autobús.	Recuérdle lo importante que es permanecer con el grupo y asígnele una tarea: ayudar a guiar a los estudiantes más jóvenes, empezar un juego de Veo, veo, etc. Si continuamente corre delante del autobús, adviértale que tendrá que hablar con sus padres.
Uno de los niños en el autobús no sigue las reglas adecuadas de seguridad mientras camina. Sale corriendo entre autos estacionados y se olvida de mirar a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda.	Recuérdle las reglas de caminar seguro y podría un juego para que él participe con el grupo. Advierta al estudiante que tendrá que comunicarse con sus padres si continúa sin seguir las reglas adecuadas de seguridad mientras camina. Queda a criterio del líder de ruta determinar si el estudiante no puede ir caminando de forma segura a la escuela con otros estudiantes en el WSB.
Un día, en su ruta normal, se da cuenta que ha empezado una obra que bloquea toda la acera.	Evalúe la carretera. Si parece que hay poco volumen de autos, puede llevar caminando con cuidado a los estudiantes en la carretera de vista al tráfico que viene. Si la carretera está muy concurrida, dé la vuelta y busque un cruce peatonal para cruzar al otro lado de la calle o use una calle cercana para ir por una ruta alterna.



El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedactc.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida BB del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

Únase a nuestro

Tren de bicicletas

Lugar de encuentro:

[Lugar]

Hora de encuentro:

[Hora]

Información de contacto

Comuníquese con nuestro coordinador del programa de Ruta Segura a la Escuela [NOMBRE] en [CORREO ELECTRÓNICO].

Estamos buscando padres voluntarios. Si le interesa liderar un tren de bicicletas, avísenos.



[EL LOGOTIPO DE LA ESCUELA VA AQUÍ]



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION

El Programa de Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión de Transporte del Condado de Alameda (alamedactc.org) y se financia con el impuesto local sobre las ventas Medida B del Condado de Alameda y con fondos regionales, estatales y federales.

