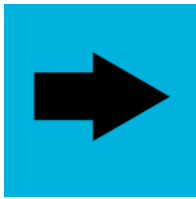


¡ANDEMOS EN BICICLETA!

Únete a *Go Human*, usa tu bicicleta para mejorar tu salud, ahorrar dinero, ayudar al medio ambiente, evitar el congestionamiento de tráfico y las molestias de encontrar estacionamiento. ¡Disfruta el paseo!



Circula siempre en la misma dirección que el tráfico.



Debes parar en semáforos rojos y en los señalamientos que marcan STOP. Los ciclistas también deben obedecer semáforos y señalamientos viales.



Sé predecible y señala tus intenciones, y solamente cámbiate de carril cuando sea seguro hacerlo.



Cuando andes en bicicleta de noche, asegúrate que tu bicicleta está equipada con luz delantera y trasera para que estés visible. En el 2012 casi la mitad de las muertes de ciclistas ocurrieron entre las 4 pm y la medianoche.



Los cascos reducen el riesgo de lesiones. La ley estatal indica que los menores de 18 años deben usar cascos.



Baja la velocidad y ten cuidado con las personas que caminan en las banquetas y en los cruces peatonales.



Puedes ahorrar hasta \$8,000 al año si tienes una bicicleta en vez de un automóvil. El hogar promedio en este país gasta más en transporte que en comida y salud.¹



Una persona que viaja cinco millas en bicicleta para ir a trabajar cuatro días a la semana, se ahorra manejar 2,000 millas y más de 100 galones de gasolina.²



Viajar en bicicleta quema un promedio de 540 calorías por hora.³



Los hombres que viajan en bicicleta para llegar al trabajo tienen índices más bajos de obesidad, niveles más saludables de triglicéridos, de presión arterial y de insulina.⁴

¹[U.S. Department of Transportation](#) ²[Rails to Trails Conservancy](#)
³[British Journal of Sports Medicine](#) ⁴[Archives of Internal Medicine](#)