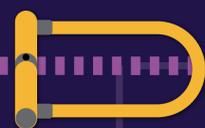


Pretejiendo tu bicicleta.

Encadénala en una parrilla de bicicletas o en un poste de las calles. **No las encadene a árboles, pasamanos o semáforos.**



Esta es la forma correcta de asegurar una bicicleta: Encadene la armazón principal de la bicicleta y una llanta a la parrilla.



U-lock: Los candados en forma de U son la mejor protección contra robos



Los candados de cable: Son mejor que no tener nada pero pueden cortarse en segundos.

Cómo cruzar calles transitadas



Comience un bus escolar a pie

Una caminata a la escuela es un grupo de niños que caminan hacia la escuela juntos acompañados por uno o varios adultos. Es parecido al concepto de ir al trabajo en grupo en un solo vehículo, pero sin el vehículo. Además de ayudar a que los niños se ejerciten, esta forma de ir a la escuela tiene la ventaja de promover las visitas con amigos y vecinos. Cuando inicie una Caminata a la Escuela recuerde que el programa siempre puede crecer. Para comenzar, escoja una ruta y haga una caminata de prueba. Posteriormente, invite a las familias que viven cerca a que lo acompañen a hacer la caminata. Decida la frecuencia y cómo será la rotación de los líderes si es necesario. En las escuelas hay varias personas que pueden brindarle apoyo con esta iniciativa: los administradores, profesores de educación física, consejeros familiares, empleados de la oficina de salud, organizadores de las patrullas escolares y encargados de los recursos escolares. Los empleados de Rutas Seguras hacia las Escuelas de Minneapolis también pueden ayudarlos.

Hay más información disponible a través de los sitios de Internet walkingschoolbus.org y sss.mpls.k12.mn.us/sr2s

¿Vive demasiado lejos para ir a pie?

Comience una ida a parada de autobús y de ahí a pie

Esta estrategia innovadora permite que muchos más niños disfruten de la experiencia y obtengan los beneficios de ir a pie a la escuela. La manera que funciona es sencilla: los autobuses escolares dejan a los niños lejos de la escuela y los niños caminan junto con sus compañeros, empleados y voluntarios a lo largo de una ruta predeterminada hacia la escuela. Comuníquese con el Departamento de Rutas Seguras hacia las Escuelas Públicas de Minneapolis para obtener ayuda.

Organice un tren de bicicletas

¡Dos millas significan un viaje en bicicleta de doce minutos! Un tren de bicicletas es un grupo de niños y adultos líderes que viajan juntos a la escuela en bicicleta. Los trenes de bicicletas deben limitarse a ir por calles de vecindarios tranquilos o por caminos alejados de las calles. Para obtener más información acerca de los trenes de bicicletas, acuda a "Bike Trains, Fire Up Your Feet," fireupyourfeet.org/resources/bike-trains.

Estacionese y camine Si su única opción es llevar en carro a su estudiante, intente estacionarse lejos de la escuela y caminen el último tramo juntos. Ayudará a reducir el congestionamiento de vehículos alrededor de la escuela y podrá disfrutar de pasar tiempo junto a su hijo.

Camine hacia otros lugares También puede usar este mapa para encontrar la mejor forma de llegar a su parque, biblioteca o centro comunitario regional. El cincuenta por ciento de los viajes de todos los días son de tres millas o menos, lo cual permite que se puedan incorporar viajes a pie en el día.

©2014 Hedberg Maps, Inc. Todos los derechos están reservados. Publicado en colaboración con la Ciudad de Minneapolis, División de Transeúntes y Ciclistas - Bicycle and Pedestrian Section. Ninguna parte de este mapa ni el mapa completo puede reproducirse ni puede transmitirse de forma electrónica sin autorización del editor. Toda la información está sujeta a cambios. Los editores han hecho el mayor esfuerzo y consideran que toda la información está actualizada hasta el momento de la publicación. Por favor, acate las leyes en vigor y los acuerdos de ley, las señales de tránsito y la señalización demarcada en el asfalto. Sigue siendo la responsabilidad de los padres y los guardianes legales el llevar a los niños a la escuela y de vuelta de forma segura. Ni la Ciudad de Minneapolis, ni Hedberg Maps, Inc. ni las Escuelas Públicas de Minneapolis se hacen responsables de ningún daño o perjuicio que resulte por acciones tomadas en base a este mapa.

Cartografía & diseño por Nat Case & Nate Slevers. Diseño gráfico & ilustración por Forrest Hardy, Ciudad de Minneapolis

Agradecemos cualquier actualización y corrección. Para darnos su opinión, visite hedbergmaps.com. Para darnos sus comentarios en cuanto a la red de rutas o para obtener más información sobre el programa de Rutas Seguras para las Escuelas de Minneapolis, envíe un correo a: Forrest.Hardy@MinneapolisMN.gov.

Consejos para caminar

Caminando juntos

Los niños aprenden a través de la experiencia. Una forma importante de lograr que los niños practiquen cómo cruzar las calles de forma segura y cómo elegir lugares seguros por dónde caminar es el que caminen con los padres o con las personas encargadas de cuidarlos. No hay ninguna edad mágica en la que los niños estén lo suficientemente maduros para caminar sin un adulto. Los padres son los que deciden cuándo es que un hijo tiene las aptitudes y la experiencia necesaria para caminar solos.

Cuando los niños ya están listos para caminar por si solos, es alegre poder empezar el día escolar caminando con un amigo o con un grupo de amigos. El Centro Nacional para Rutas Seguras hacia las Escuelas (The National Center for Safe Routes to School) proporciona volantes con consejos de cómo transitar de forma segura para transeúntes y ciclistas en su página de Internet: saferoutesinfo.org

Beneficios de caminar



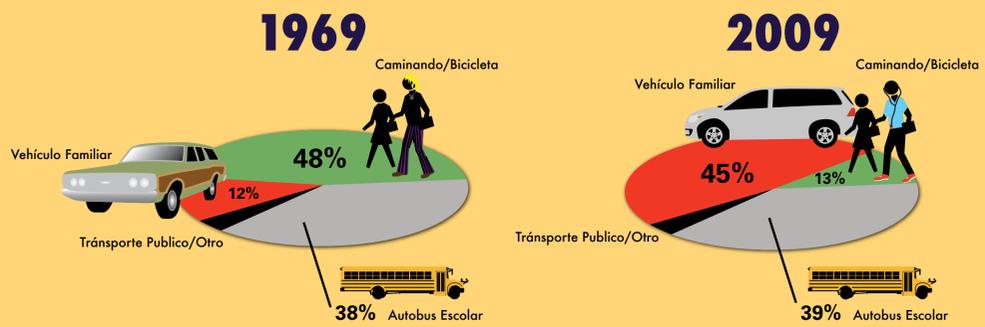
Una Comunidad vibrante para todos

Todo el mundo se beneficia cuando los niños van a la escuela a pie o en bicicleta. Los vecinos se conocen unos a otros y se cuidan entre sí. Los que conducen están a la expectativa de niños que van a pie o en bicicleta y manejan con más cuidado. Hay menos congestionamiento de vehículos alrededor de las escuelas lo cual hace que el aire sea más limpio y que las calles tengan menos ruido. El que los niños y las familias vayan a la escuela a pie o en bicicleta ayuda a crear una comunidad más vivida, más enlazada, más feliz y más saludable.



Rutas seguras hacia la escuela

En los últimos 45 años, nuestra dependencia en los vehículos ha tenido un impacto dramático en la forma en la que los niños van a la escuela. Las mismas tendencias se pueden observar en los niveles de falta de actividad y en la caída de la salud de los niños en los Estados Unidos. La iniciativa de Rutas Seguras hacia la Escuela es una iniciativa nacional e internacional que ayuda a revertir el declive en la cantidad de niños que van a la escuela a pie o en bicicleta, apoyando el que haya formas divertidas, convenientes y seguras para que los niños se trasladan a pie o en bicicleta a las escuelas. Estos esfuerzos hacen que otra vez sea más fácil ir a la escuela a pie o en bicicleta, especialmente en ciudades de construcción histórica como Minneapolis.



¡Conductores: Observen la señal!

Maneje con cuidado y permita que los niños crucen/travesen la calle



¿Por qué ir a la escuela caminando o en bicicleta?



Para aumentar el rendimiento escolar: El ir a la escuela a pie o en bicicleta proporciona un incremento en la concentración que dura más de la mitad de un día escolar (1).



Para ayudar al medio ambiente: Con un niño que vaya a la escuela a pie o en bicicleta en vez de ir en carro ahorra una libra de emisiones de CO2 por milla (2).



Para aumentar la salud y la alegría: El Centro para el Control de las Enfermedades (Center for Disease Control) recomienda que los niños hagan al menos 60 minutos de actividad física al día. Varios estudios han determinado que la actividad física está correlacionada con un mejor estado de ánimo, de salud, y en promedio una mejor calidad de vida (3).



Para mejorar las condiciones de seguridad en las escuelas: El ir a la escuela a pie o en bicicleta reduce la congestión de vehículos a la hora de llegada y de salida, lo cual a su vez aumenta la seguridad para los que van a la escuela a pie y en bicicleta.

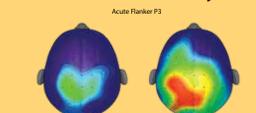


Para aumentar la independencia de los niños: Los niños que van a la escuela a pie o en bicicleta tienden a ir a otros lugares de otras vecindades (4).



Los efectos de caminar sobre la actividad cerebral:

(Hillman et al. Study)



Hillman et al. (2009), Neuroscience, 159, 1044-1054.

Mapa de las rutas para caminar para los jóvenes de Minneapolis



©2014 Hedberg Maps, Inc. Published for the City of Minneapolis

1 <http://hastebc.org/blog/omar/link-between-kids-who-walk-or-bike-school-and-concentration-pt-2>
 2 <http://www.epa.gov/environmental-topical/greener-living>
 3 http://journals.lww.com/co-psychiatry/Abstract/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and_13.aspx
 4 Merom et al. (2006), Health Place, 12(4), 678-87