

camina, anda en bici y síguele

Descripciones del Curso de la Escuela de Educación sobre Seguridad

Estos cursos son gratis para todas las escuelas y padres de familia participantes en la campaña Camina, Anda en Bici y Síguele a la Escuela. Se enfocan en la seguridad al andar en bicicleta o caminado a la escuela. Usted escoge en cuáles quisiera participar y se les puede personalizar de acuerdo a cada área vecinal o escuela. Los cursos son impartidos por la Coalición de Ciclistas del Condado de San Diego y los instructores son certificados por la Liga de Ciclistas Americanos. Estos cursos son patrocinado por SchoolPool y son posibles gracias a los fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), a través del Condado de San Diego.

Alertando (Heads Up)

Alertando (Heads Up) es un seminario que enseña a los estudiantes acerca de las Rutas Seguras a las Escuelas y la importancia de la seguridad al ir caminando o en bicicleta. Los estudiantes aprenderán aspectos básicos para volverse peatones o ciclistas responsables, así como la importancia y forma correcta de ponerse el casco protector de ciclistas. Los estudiantes se pondrán ellos mismos un casco y recibirán instrucciones sobre las reglas básicas de tránsito y de comportamiento seguro. **Ubicación:** *Salón de Clases; Enfocado a estudiantes de todas las edades*

Reglas del Camino (Road Rules)

Similar a un curso de educación a conductores, *Reglas del Camino (Road Rules)* es una introducción a los reglamentos de tránsito, aspectos básicos del ciclismo en el tráfico, conduciéndose en bicicleta y aspectos básicos para peatones. Estas clases ofrecen una presentación multimedia y una discusión acerca de asuntos sobre la seguridad de tráfico para ciclistas y peatones, incluyendo los principios del derecho de vía y técnicas para interactuar con el tráfico vehicular en las calles. **Ubicación:** *Salón de Clases; presentación multimedia para estudiantes que caminan o andan en bicicleta y sus papás*

Rodeo Ciclista (Bicycle Rodeo)

Un *Rodeo Ciclista* es un evento sobre destreza en el ciclismo. Esto ofrece una oportunidad a los estudiantes y jóvenes para practicar y desarrollar aptitudes que les ayudarán a convertirse en mejores ciclistas y evitar choques típicos. El objetivo del curso es enseñar la importancia de ver, ser visto y permanecer bajo control todo el tiempo mientras se conduce una bicicleta. Esto se logra mediante una serie de ensayos de conducción de bicicletas y simulación de situaciones de tráfico. Las estaciones de destreza ciclista le dan al estudiante la oportunidad de practicar una variedad de destrezas específicas para conducir bicicletas y procedimientos para manejar una bicicleta en la calle de forma legal y segura. **Ubicación:** *Área de juegos o estacionamiento de la escuela; Enfocado a estudiantes de todas las edades y jóvenes*

Niños Andando (Kids Riding)

Diseñado para padres de familia y estudiantes, *Niños Andando (Kids Riding)* es una clase intensiva para aquellos que desean hacer

el viaje a la escuela. Algunos temas cubiertos incluye cómo llevar a cabo una inspección de seguridad de la bicicleta, cómo ponerse el casco protector, medir la bicicleta, maniobras ciclistas y andando en el tráfico. Los padres de familia y maestros trabajan con los instructores para entender mejor los reglamentos de tránsito y cómo se aplican. Los estudiantes, padres de familia y maestros también aprenderán sobre las diferentes opciones para ir en grupo, como sería por dónde ir, cómo ser visibles y qué llevar cuando se va en grupo. Es una clase perfecta para padres de familia y estudiantes que desean comenzar un convoy ciclista con sus compañeros ciclistas y hacer el trayecto hacia y desde la escuela en bicicleta. **Ubicación:** *Área de juegos o estacionamiento de la escuela; Enfocado a padres de familia/maestros y sus estudiantes que quieren ir en bicicleta a la escuela*

Paseo Ciclista en la Colonia (Neighborhood Ride)

Este taller es para estudiantes que ya están en condiciones de andar en bicicleta y que están listos para conducir por las calles en compañía de sus padres. Los papás y estudiantes deben asistir juntos y deben traer consigo sus propias bicicletas. Como una extensión de *Niños Andando (Kids Riding)*, el *Paseo Ciclista en la Colonia (Neighborhood Ride)* guiará a los padres de familia y sus hijos por la ruta óptima para su entrenamiento ciclista. Durante este paseo los estudiantes practicarán sus destrezas en un contexto real y bien supervisado. Los estudiantes ganarán confianza y práctica mientras se divierten y aumentan su interés en el ciclismo. **Ubicación:** *Calles/caminos locales; Enfocado a padres de familia y sus hijos que van a la escuela en bicicleta*

Camina de Esta Forma (Walk this Way)

Camina de Esta Forma (Walk this Way) es un paseo caminado que le da al estudiante la oportunidad de discutir y practicar la caminata o trote mientras camina y cruza calles en y alrededor de su escuela. El aprendizaje de destreza peatonal también ayuda a los estudiantes a entender la destreza para la seguridad vehicular de bicicletas. Los estudiantes comienzan a entender la relación entre peatones y ciclistas, y que los ciclistas tienen que dar la preferencia a los peatones. **Ubicación:** *Área cercana a su escuela; Enfocado a estudiantes que quieren caminar a la escuela*