



PHOENIX, ARIZONA

MANUAL DEL PARTICIPANTE



BIKES FIGHT
POVERTY



PUERTO PEÑASCO, MEXICO

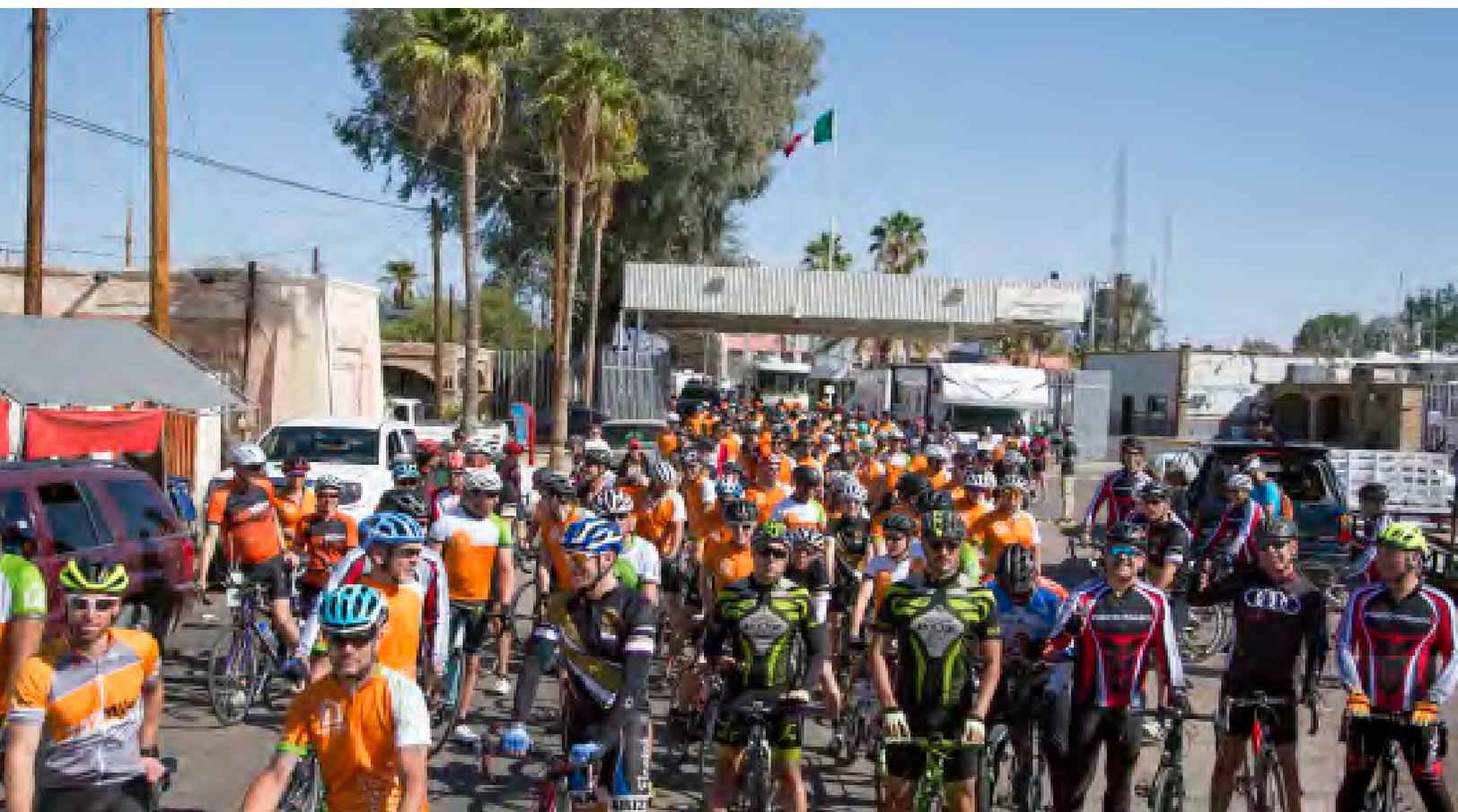


TABLA DE CONTENIDO

Primero la seguridad	02
Señales de mano adecuadas	03
El árbitro del paseo	07
Apoyo para el paseo	08
Los Patrocinadores	09

PREVIO AL PASEO

Primero la seguridad

El paseo en bicicleta de 1MISSION Bikes Fight Poverty se ha ganado la reputación de ser un **evento seguro**. Parte de esta reputación se debe al arduo trabajo de los organizadores, pero la mayor parte se debe a los participantes que respetan los derechos de los demás y viajan con seguridad. Como participante de Bikes Fight Poverty, tiene la obligación de ayudar a respetar este manual de seguridad. Usted es un embajador. Se espera que todos los ciclistas respeten las siguientes reglas y consejos de seguridad:

o **¡NO es una carrera!**

o **Un casco especial para bicicleta se requiere en todo momento**



o **Rebase sólo por el lado izquierdo** y sólo cuando el grupo delante de usted haya salido de la carretera ←

o **Nunca ruede al lado de la llanta** de otro ciclista



o **No se permite rodar detrás de un vehículo bajo ninguna circunstancia.** Usted no podrá seguir rodando el resto del viaje si lo hace, ¡sin excepciones!

o **Comunícate con tus compañeros ciclistas.**

Aquí están unas frases simples que le ayudarán a comunicarse mientras viaja en grupo:

Car Back/‘Carro atrás’: Viene un vehículo acercándose por detrás

Car Up/‘Carro enfrente’: Viene un vehículo acercándose por enfrente

Dropping/‘Cayendo’: Un ciclista se está quedando atrás del grupo y no puede seguir el paso

Slowing/‘Desacelerando’: El frente del grupo está aflojando el paso para que todo el grupo haga lo mismo

Falling back/‘Quedando atrás’: Estás indicando al resto del grupo que como líder te vas a mover hacia atrás



DURANTE EL PASEO

Señales de mano adecuadas

Señal de alto

Pon tu mano atrás de tu espalda y cierra el puño



Vuelta izquierda

Extiende tu mano izquierda perpendicular a tu cuerpo al menos 10 yardas antes de donde tengas intención de virar



DURANTE EL PASEO

Señales de mano adecuadas

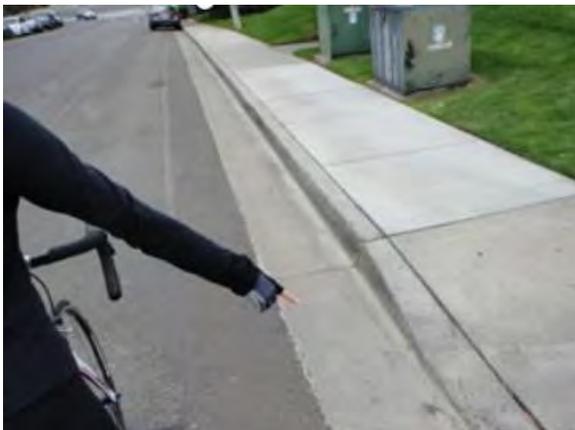
Vuelta derecha

Extiende tu mano derecha perpendicular a tu cuerpo al menos 10 yardas antes de donde tengas intención de virar



Bache u otro peligro en el camino

Extiende (derecha o izquierda, dependiendo de que lado se encuentre el peligro) y apunta al peligro. Gira tu brazo en círculos pequeños para mayor énfasis.



DURANTE EL PASEO

Señales de mano adecuadas

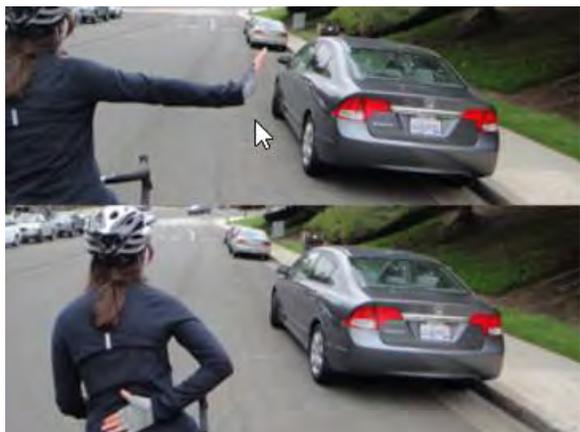
Grava o escombros

Mantén tu brazo a un ángulo de 45 grados con respecto a tu cuerpo con la mano abierta y la palma dando hacia el piso. Mueve tus dedos para señalar grava suelta.



Peligro en la orilla del camino

Mantén tu brazo perpendicular al cuerpo, similar a las señales de vuelta izquierda o derecha (depende del lado del camino en que te encuentres). Evita confusión poniendo tu mano abierta atrás de tu espalda. Repite dos o tres veces si el tiempo lo permite.



DURANTE EL PASEO

Señales de mano adecuadas

Muévete y pon atención

Pon tu brazo detrás de la espalda y da palmadas a tus glúteos



DURANTE EL PASEO

El árbitro del paseo

El árbitro está para garantizar una experiencia inolvidable y segura para todos los paseantes y voluntarios. El árbitro viajará a lo largo del trayecto, asegurándose que todo funciona sin problemas y que todas las reglas se estén cumpliendo.

¿Quiénes son?

Jason Seeger



¿Qué hacen?

Se detienen en todas las estaciones de ayuda para hacer anuncios pertinentes (cambios de ruta, clima, instrucciones de cruce de fronteras, etc.). Curtis ayudará a regular los tiempos en las estaciones de ayuda. También hará cumplir y supervisará lo siguiente:

- No usar auriculares
- No rodar pegado a algún vehículo
- No rebasar: para la seguridad de todos los ciclistas por favor evita rebasar cualquier otro grupo cuando estés rodando. Si el grupo de enfrente se sale completamente del camino sólo entonces es seguro rebasar.
- Familias o voluntarios no registrados que se detienen a un lado de la carretera.
- Levantar a ciclistas del camino por razones de seguridad.



APOYO PARA EL PASEO

Vehículos de apoyo

Para la seguridad de TODOS los ciclistas que se encontrarán en el camino, les pedimos que cada grupo solo cuente con 1 vehículo de soporte. El vehículo nunca debe seguir directamente atrás al grupo que pertenecen ya que esto es extremadamente peligroso. Los vehículos en tránsito no pueden ver que hay enfrente del vehículo de apoyo y esto puede ser mortal. Debes de pasar tan pronto sea seguro. Cuando tengas que salir del camino, por favor asegúrate que hayas salido completamente del mismo ya que puede ser peligroso para los grupos de ciclistas que vienen detrás.

Vehículos de apoyo personal

1MISSION se enorgullece de proporcionar algunos de los mejores voluntarios de SAG que cualquiera podría preguntar para. Por esta razón, respetuosamente solicitamos que los pasajeros NO TENGAN vehículos de apoyo personal siguelos. La ruta es a lo largo de vías públicas, por lo que cuanto menos vehículos haya en la vía, mejor, ya que esto ser más seguros para todos.

Apoyo familiar

Les pedimos que los miembros de tu familia NO sigan a los grupos ya que esto hace que el camino se congestione. Ellos están invitados a reunirse contigo en las estaciones de apoyo previamente designadas. Por favor asegúrate que ellos se estacionen lo más lejos posible para hacer espacio para todos los ciclistas y vehículos de apoyo. Por favor recuerda que la comida y botanas que se provean son solo para los ciclistas y NO para miembros de sus familias.



NO: NUNCA NUNCA, NUNCA siga detrás de un grupo de corredores. Es peligroso e inseguro para un vehículo. Estar viajando a 24.14-32.18 KM por una carretera abierta. DEBEN pasar tan pronto como sea seguro.



NO: NO se detenga en un lado de la carretera, a menos que esté en una Estación de Ayuda designada. Tenemos Apoye los vehículos que están completamente equipados y entrenados para ayudar a un grupo de 15-20 ciclistas a la vez. Tu familia no lo es. Si se detienen pueden confundirse como un vehículo SAG o quitarle mucho se necesita un lugar para retirarse de un vehículo SAG.



Sí: Parada en las estaciones de ayuda para visitar y animar. Por favor, asegúrese de que se estacionen lo más lejos posible para asegurar espacio para todos nuestros pasajeros y vehículos de apoyo designados. Pero recuerde que los bocadillos y los almuerzos son SOLAMENTE para los pasajeros.

LOS PATROCINADORES

iGracias!

