



## 4 Tips for Getting Your Kids to School on Bikes



Class is officially in session across Sonoma County, and while you're still settling into a routine consider fine-tuning your morning commute or incorporating cycling into your family's day.

Getting the kids off to school on their bikes can be a fun family activity whether you're joining them or preparing them to make the best decisions on their ride.

For many, the commute to school is short and relatively simple, but it's still a good idea to plan and stay prepared.

In Sonoma County, there are programs to help families make the best out of their rides to school. [Sonoma County Safe Routes to School](#) helps make walking and biking to class more accessible for students across the city with the goal of reducing single family vehicle trips and improving student and environmental health.

Participate in their September "Buddy Meet Up Challenge", International Walk & Roll to School Day in October, or Ruby Bridges Walk to School Day in November to champion walking or bicycling to and from class. In the meantime, prepare for back-to-school rides with these important tips outlined below.

### 1. Teach important safety lessons

Teachable moments aren't just for the classroom. Take some time before hitting the road to teach (or remind) the whole family about bicycle safety. When riding, remember to:

- Travel with the flow of traffic. It's the law in California and helps drivers to see you and have more time to react.

- Pay attention to parked cars. Doorings can be some of the most dangerous occurrences for cyclists. Keep kids in bike lanes when available and scan parallel parked cars for exiting drivers or passengers to help prevent any dangerous crashes.
- Put headphones away. Try to eliminate any distractions that you can.

Many safety classes are available around the North Bay and Bay Area for families that cycle together. These can help prepare you for the road and give you the confidence to make every ride to and from school your best.

## **2. Grab the right gear**

Even a short commute to school requires some forethought. First, make sure the whole family has well-fitting helmets. It's law in California for children under 18 to wear a helmet if they are riding a bicycle or are riding in a bicycle attachment, like a trailer. Unlike some states, California does not offer any exemptions. So, regardless of where you're riding, religious beliefs, or other factors, make sure you're prepared.

The law states that the helmet should be, "approved, properly fitted and fastened." Before taking off on your first rides of the season, make sure those helmets fit snug – but not too tight. If you're unsure if a helmet is right for your child (or you), a bicycle shop may be a helpful resource. Children not wearing a helmet could result in a traffic citation and become an issue when negotiating with an insurance company if a crash were to happen.

Reflective or brightly colored clothing are also ideal for school commutes. This helps drivers notice and identify cyclists. While you may be riding in traffic that is slower near schools, there's often a lot that's competing for drivers' attention, and the more aware that drivers are of you, the better chance you have for a safe ride. Safety vests can easily be worn over clothing, making them an easy addition to every ride.

## **3. Have a route**

Before you fully commit to the cycling drop off, make sure you and your kids (if they're riding) are familiar with the route. A few test runs can help make young riders more confident and help parents know what kind of risks to look out for.

Small children may be eager and excited to bike to school. Getting them comfortable with the route can increase their awareness of the world around them, giving them the best chance at a safe ride. For parents who are using a trailer or bicycle attachment, identifying a route ahead of time can help plan for future issues, like detours, bad weather, tricky traffic areas, or potholes that should be avoided.

Make a plan that suits your family and follows the rules. It's best to double-check the ordinances in your area, such as whether riding on the sidewalk is permitted, and then ride accordingly. If bike lanes are available, do your best to use them.

In places where there are no bike lanes, follow relevant traffic laws. A review of these rules can be helpful: [Bike Safety Tips: English](#) [Spanish](#)

#### 4. Ride together

It's true that there is safety in numbers. Try and get a group together for a morning commute. Ideally an adult can lead the group and another can take up the back and make sure nobody gets left behind.

If your kids are older and you're not riding with them, encourage them to ride with others. Groups are more visible to vehicle drivers and it's good to have a buddy if something happens.



*This project is supported by the Metropolitan Transportation Commission's One Bay Area Grant Program and the Go Sonoma Transportation Tax. Content provided by Bay Area Bicycle Law.*



## 4 Consejos para llevar a sus hijos a la escuela en bicicleta



Las clases ya han comenzado oficialmente en todo el condado de Sonoma y mientras se adapta a la nueva rutina, considere hacer pequeños ajustes en sus trayectos matutinos o incorporar el uso de la bicicleta en las actividades diarias de su familia.

Llevar a los niños a la escuela en bicicleta puede ser una actividad familiar divertida, ya sea que los acompañe en el trayecto o que los prepare para tomar las mejores decisiones durante el recorrido.

Para muchos, el trayecto a la escuela es corto y relativamente sencillo, pero sigue siendo una buena idea planificarlo y estar preparado.

En el condado de Sonoma, existen programas que ayudan a las familias a aprovechar al máximo sus recorridos hacia la escuela. [El programa Rutas Seguras a la Escuela](#) del Condado de Sonoma facilita que los estudiantes de todo el condado puedan caminar o ir en bicicleta a la escuela, con el objetivo de reducir el uso de vehículos particulares y mejorar tanto la salud del alumnado como la del medio ambiente.

Participe en su “Reto de encuentro entre compañeros” de septiembre, en el Día Internacional de Caminar y Rodar hacia la Escuela en octubre, o en el Día de Caminar hacia la Escuela de Ruby Bridges en noviembre para fomentar activamente el hábito de ir y regresar de la escuela a pie o en bicicleta. Mientras tanto, prepárese para los trayectos de regreso a clases con estos importantes consejos que se detallan a continuación.

## **1. Enseñe lecciones importantes de seguridad**

Los momentos para aprender no ocurren solo en el salón de clase. Tómese un momento antes de salir para enseñar (o recordar) a toda la familia las reglas de seguridad en bicicleta. Cuando vaya en bicicleta, recuerde lo siguiente:

- Circule en el mismo sentido del tráfico. Es la ley en California y ayuda a que los conductores lo vean y tengan más tiempo para reaccionar.
- Preste atención a los autos estacionados. Los accidentes por apertura de puerta son algunos de los incidentes más peligrosos para quienes van en bicicleta. Mantenga a los niños dentro del carril para ciclistas cuando esté disponible y observe los autos estacionados en paralelo para detectar si algún conductor o pasajero está a punto de abrir la puerta. Esto puede ayudar a prevenir accidentes graves.
- Guarde los auriculares. Intente eliminar cualquier distracción que pueda.

En North Bay y el Área de la Bahía se ofrecen numerosas clases de seguridad para familias que andan en bicicleta juntas. Estas clases pueden ayudarle a prepararse para salir a la calle con confianza y hacer que cada recorrido de ida y vuelta a la escuela sea lo mejor posible.

## **2. Lleve el equipo adecuado**

Incluso un trayecto corto a la escuela requiere algo de planificación. En primer lugar, asegúrese de que toda la familia cuente con cascos que les queden bien. En California, la ley exige que los menores de 18 años usen casco cuando viajan en bicicleta o en un accesorio acoplado, como un remolque. A diferencia de algunos estados, California no ofrece ninguna exención. Así que, independientemente de dónde ande en bicicleta, de sus creencias religiosas u otros factores, es importante estar preparado.

La ley establece que el casco debe contar con la aprobación correspondiente y estar correctamente ajustado y abrochado. Antes de salir en sus primeros recorridos de la temporada, verifique que los cascos le queden bien ajustados, pero no demasiado apretados. Si no está seguro de si un casco es adecuado para su hijo o para usted, puede acudir a una tienda de bicicletas donde podrán darle orientación. El hecho de que un menor no lleve casco puede resultar en una infracción de tránsito y convertirse en un problema al momento de tratar con la compañía de seguros si llegara a ocurrir un accidente.

La ropa reflectante o de colores brillantes también es ideal para los trayectos escolares. Esto ayuda a los conductores a notar e identificar a los ciclistas. Aunque usted puede estar circulando en un tráfico más lento cerca de las escuelas, a menudo hay muchas distracciones que compiten por la atención de los conductores, y cuanto más conscientes estén los conductores de su presencia, mayores serán las posibilidades de que tenga un recorrido seguro. Los chalecos de seguridad se pueden llevar fácilmente

sobre la ropa, lo que los convierte en una opción práctica para cada recorrido en bicicleta.

### 3. Planifique su ruta

Antes de adoptar por completo la rutina de llevar a los niños en bicicleta, asegúrese de que tanto usted como ellos (si ellos mismos van pedaleando) conozcan bien la ruta. Hacer algunos recorridos de prueba puede ayudar a que los ciclistas jóvenes se sientan más seguros y a que los padres identifiquen los riesgos a los que deben estar atentos.

Es posible que los niños pequeños estén entusiasmados y con muchas ganas de ir en bicicleta a la escuela. Familiarizarlos con la ruta puede aumentar su conciencia del entorno, dándoles mayores probabilidades de tener un recorrido seguro. Para los padres que usan un remolque o un accesorio para bicicleta, identificar la ruta con anticipación puede ayudar a planificar ante posibles inconvenientes, como desviaciones, mal clima, zonas con tráfico complicado o baches que conviene evitar.

Elabore un plan que se adapte a su familia y cumpla con las normas. Es recomendable verificar las ordenanzas locales —por ejemplo, si está permitido circular por la acera— y actuar conforme a ellas. Si hay carriles para bicicletas disponibles, procure utilizarlos siempre que sea posible.

En los lugares donde no los haya, respete las leyes de tránsito correspondientes. Repasar estas normas puede ser muy útil. Consejos de seguridad para bicicletas: [English](#) [Spanish](#)

### 4. Andar juntos en bicicleta

Es cierto que la seguridad aumenta cuando se va acompañado. Intente organizar un grupo para el trayecto matutino. Lo ideal es que un adulto encabece el grupo y otro vaya al final, asegurándose de que nadie se quede atrás.

Si sus hijos ya son mayores y usted no los acompaña, anímelos a ir con otros compañeros. Los grupos son más visibles para los conductores de vehículos y siempre es útil tener a alguien cerca en caso de que ocurra algo.



*Este proyecto cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones One Bay Area de la Comisión Metropolitana de Transporte y del Impuesto de Transporte Go Sonoma. El contenido del artículo fue proporcionado por Bay Area Bicycle Law.*