

Bicycling tips Consejos para pasear en bicicleta

Obey all signs and traffic lights
People on bicycles, like other vehicle operators, must obey traffic regulations. Never ride against traffic.

Obedezca todas las señales de tráfico y semáforos
Personas en bicicleta, al igual que otros operadores de vehículos, deben obedecer las normas de tráfico. Transite en sentido de la vialidad y jamás en sentido contrario.

Use hand signals
Hand signals tell motorists what you intend to do. For turn signals, point in the direction of your turn. Signal as a matter of courtesy and safety and as required by law.

Use las señales con la mano
Las señales con la mano indican a los automovilistas lo que va a hacer. Para las señales de giro, señale la dirección en la que va a girar. Haga señales como una cuestión de cortesía y seguridad y tal como exige la ley.

Use caution when passing
Motorists may not see you on their right, so stay out of the driver's "blind spot." Be very careful when overtaking cars while in a bike lane: drivers don't always signal when turning. Some other smart things to be alert for: car doors opening and cars pulling out from side streets or driveways.

Tenga cuidado al adelantar
Los automovilistas podrían no verle a su derecha, por lo que manténgase fuera del punto ciego del conductor. Tenga mucho cuidado al adelantar automóviles estando en un carril bici, los conductores a veces no señalan al girar. Algunas otras cosas a las que estar alerta: puertas de autos que se abren y autos que salen de las calles laterales o caminos de entrada.

Ride a well-equipped bike
Outfit your bike with a good bike lock, tool kit, fenders and bike bags. You are required to use a strong head-light and rear reflector (a blinking red light is better) at night and when visibility is poor.

Maneje una bicicleta bien equipada
Equipe su bicicleta con un buen candado, kit de herramientas, guardabarros y botas para bicicletas. Usted está obligado a utilizar una luz blanca delantera y un reflector trasero (una luz roja intermitente es mejor) por la noche y cuando hay poca visibilidad.

End bike theft
Always use a high quality U-lock, or other high-security lock. Lock the frame and the front wheel to a secure, fixed object. For more information on securing your bicycle, visit our website at [EndBikeTheft.org](#).

Asegure su bicicleta
Utilice siempre un candado tipo U de alta calidad, u otra cerradura de alta seguridad. Asegure el cuadro y la rueda delantera a un objeto seguro y fijo. Para obtener más información sobre cómo proteger su bicicleta, visite nuestra página web en [EndBikeTheft.org](#).

Ride consistently
Ride as close as practical to the right. Exceptions: when traveling at the normal speed of traffic, avoiding hazardous conditions, preparing to make a left turn or using a one-way street.

Pase en bicicleta conscientemente
Vaya lo más cerca de la derecha como sea práctico. Excepciones: cuando se desplace a la velocidad normal del tráfico, al evitar situaciones peligrosas, cuando se prepara para hacer un giro a la izquierda o cuando va por una calle de un solo sentido.

Avoid road hazards
Watch for sewer grates, slippery manhole covers, oily pavement, gravel and ice. Cross railroad tracks at right angles. For better control as you move across bumps and other hazards, stand up on your pedals.

Evite los peligros de la carretera
Esté atento a las rejillas de alcantarilla, tapas de registro resbaladizas, pavimento aceitoso, grava y hielo. Cruce las vías del ferrocarril perpendicularmente. Para un mejor control al desplazarse por baches y otros peligros, póngase de pie sobre los pedales.

Choose the best way to turn left
There are two ways to make a left turn:
1. Like an auto: look back, signal, move into the left lane, and turn left.
2. Like a pedestrian: ride straight to the far-side crosswalk, then walk your bike across, or queue up in the traffic lane.

Elija la mejor manera de girar a la izquierda
Hay dos maneras para girar a la izquierda:
1. Como un automóvil: mirar hacia atrás, señalizarse, pasar al carril izquierdo y girar a la izquierda.
2. Como un peatón: diríjase recto hasta el extremo del cruce de peatones, luego cruzar caminando con la bicicleta o hacer cola en el carril de circulación.

Dress appropriately
Wear a hard-shell helmet whenever you ride (required by law for cyclists under 16 years old). Wear light-colored or retroreflective clothing at night. Make yourself as visible as possible.

Vista de manera apropiada
Use un casco duro cada vez que vaya en bicicleta (requerido por la ley para los ciclistas menores de 16 años). Use ropa de color claro o retrorreflektante por la noche. Hágase lo más visible posible.

Pedestrian tips Consejos para peatones

- Show intent to cross the street so drivers will know you want to cross before crossing, make sure oncoming vehicles have ample time to stop safely
- Cross at the corner and use the crosswalk if possible, cross at an intersection with a traffic light or pedestrian activated signal
- Watch for turning vehicles
- Look left, right and left again before crossing
- Establish eye contact with drivers and cyclists
- Obey traffic signals
- On roads with no sidewalks, walk against traffic
- Wear brightly colored clothing
- Use lights and reflective outerwear when walking at night
- Stay to the right on multi-use paths shared with cyclists

- Demuestre su intención de cruzar la calle para que los conductores sepan que quiere cruzar
- Antes de cruzar, asegúrese que los vehículos que se acercan tengan tiempo para detenerse con seguridad
- Cruce la calle en la esquina y use el paso de peatones; si es posible, cruce la calle en un cruce de calles con semáforos o señal activada por peatones
- Tenga cuidado con los vehículos que dan vuelta
- Mire hacia la izquierda, la derecha y a la izquierda otra vez antes de cruzar una calle
- Establezca contacto visual con conductores y ciclistas
- Obedezca las señales de tráfico
- Camine en dirección contraria en las calles sin acera
- Use ropa de colores vivos
- Use luces y ropa reflectante cuando camina de noche
- Manténgase a la derecha en los caminos para peatones y ciclistas

Multi-use paths, pedestrians and bikes
Multi-use paths are great places to walk and bike without having to worry about cars, trucks or buses. But, please do think about the other path users, and remember these guidelines:

- Slower traffic has the right of way
- Use a moderate speed on paths, especially around slower users
- Keep right, except when passing
- If walking in a group, please remember to allow room for others to pass
- When biking, use an audible warning when passing a bike or pedestrian (a friendly "ding" of a bell or a cheerful "on your left")
- Obey all trail and road signs, and use care where city streets intersect with paths

Peatones y bicicletas en los caminos para peatones y ciclistas
Los caminos para peatones y ciclistas son fantásticos para caminar y pasear en bicicleta sin tener que preocuparse por los autos, camiones o autobuses. Pero no olvide de pensar en las otras personas en el camino y recuerde estas normas:

- El tráfico más lento tiene la preferencia
- Pasee a una velocidad moderada en los caminos, sobre todo cerca de usuarios más lentos
- Mantenga su derecha, excepto cuando adelante a alguien
- Si camina como parte de un grupo, por favor no olviden dejar espacio para que otras personas puedan adelantar al grupo
- Cuando va en bicicleta, use un aviso audible cuando adelante a un ciclista o peatón (un "tling" amigable de la campana o diga "a la izquierda" alegremente)
- Obedezca todas las señales en el camino y tenga cuidado en los cruces entre el camino y las calles de la ciudad

Transit tips Viaje con TriMet

Stretch your legs with TriMet
If you want to increase the amount you walk or bike but your destination is too far, extend your walking or biking trip with transit. This map shows the bus routes, streetcars and MAX light rail lines in your neighborhood, as well as every transit stop and the Portland Tram.

Bicycles are allowed on buses, MAX, streetcars and the Portland Tram. For more information visit [trimet.org/bikes](#) or order the "Bikes on TriMet" Information Brochure from the Portland Bureau of Transportation.

General TriMet information [trimet.org](#)
TriMet Customer Service and Rider Info Line 503-238-RIDE (7433)
TransitTracker™ arrival times and schedules (24 hours); the latest service alerts (24 hours); live trip-planning assistance (7:30 am-5:30 pm daily)
Use a smartphone to get transit info: [trimet.org/apps](#)
Portland Streetcar [portlandstreetcar.org](#)
Portland Aerial Tram [gobyttram.com](#)

Estire las piernas con TriMet
Si quiere aumentar la distancia que camina o viaja en bicicleta pero su destino está demasiado lejos, extienda su viaje a pie o en bicicleta con transporte público. Este mapa muestra las rutas de autobuses y tranes (MAX) en su vecindario, al igual que todas las estaciones de transporte público. Las bicicletas son permitidas en los autobuses, el MAX, el tranvía, y el teleférico.

Para obtener más información, visite [trimet.org/bikes](#) o pida el folleto informativo "Bikes on TriMet" de la Portland Bureau of Transportation.

Información general sobre TriMet [trimet.org](#)
Teléfono de Servicio e Información para Clientes de TriMet 503-238-RIDE (7433)
Llegadas y horarios TransitTracker™ (las 24 horas); avisos sobre el servicio (actualizados las 24 horas); ayuda en vivo para planear viajes (7:30 a.m. a 5:30 p.m. todos los días)

The City of Portland is committed to providing meaningful access. To request translation, interpretation, modifications, accommodations, or other auxiliary aids or services, contact 503-503-5185, Relay: 711.

La Ciudad de Portland se compromete a ofrecer acceso significativo. Para solicitar adaptaciones, modificaciones, servicios de traducción, interpretación o de otro tipo de servicio, por favor comuníquese con 503-503-5185.

Northeast
PORTLAND BIKE+WALK MAP
Mapa del Noreste de Portland para Ciclistas+Peatones

FREE GRATIS

2022

Bike routes, walking paths, signals and stairs, transit routes and stops, parks and more!
¡Rutas de bicicleta, caminos para peatones, señales y escaleras, rutas y estaciones de transporte público, parques y más!

View this map on your phone! Vea este mapa en su telefono!

PortlandBikeMap.com

PBOT
PORTLAND BUREAU OF TRANSPORTATION

Bicycle symbols & markings Las señalizaciones y marcas para bicicletas

Sharrow
Flechas dobles sobre el símbolo de la bicicleta

Dashed bike lane
Carril de bicicletas con líneas discontinuas

When you bike:
Sharrows designate a safe and visible place to ride. Follow the sharrows to connect low-traffic Neighborhood Greenway streets throughout the city.

AL MONTAR EN BICICLETA:
Los sharrows designan un lugar seguro y visible donde conducir. Sigla las flechas dobles para conectarse con las calles de Neighborhood Greenway por toda la ciudad.

When you drive:
Keep an eye out for all types of travel—bikes, pedestrians, skateboards, etc. Drive slowly and give ample room when passing.

CUANDO CONDUZCA:
Manténgase alerta de todos los tipos de transporte—bicicletas, peatones, patinetes, etc. Conduzca despacio y proporcione un amplio espacio al pasar.

Bike-specific signal detectors
Detectores de las señales de tránsito específicos para bicicletas

Bike box
Cuadrado verde con un símbolo de bicicleta

Left turn bike boxes
Cuadrado verde con un símbolo de bicicleta y una flecha curvada para dar vuelta a la izquierda

Use these bike boxes for crossing intersections and dar vuelta a la izquierda, en lugar de incorporarse al tráfico. Diríjase con su bicicleta hasta la bike box y posicione en ella para cruzar la intersección. Espere la señal y muévase para cruzar por la intersección por delante del tráfico.

Like a bike box, these smaller boxes guide bikes to use a predictable route through busy intersections. Be alert to bicyclists using them.

Al igual que una bike box, estos cuadrados más pequeños guían a los ciclistas para usar una ruta predecible a través de intersecciones muy transitadas. Este alerta por la presencia de ciclistas que las usan.

Sidewalks, curb ramps and street maintenance

Sidewalks, curbs ramps and street maintenance
Aceras, rampas en las aceras y mantenimiento de las calles

To report needed sidewalk maintenance 503-823-1711
Para informar sobre la necesidad de mantenimiento en las aceras

To report vegetation blocking signs and intersection visibility 503-823-5211
Para informar sobre vegetación que obstruye las señales y la visibilidad en los cruces de calles

To request a Curb Ramp 503-823-5185 | [peds@portlandoregon.gov](#)
Para pedir una rampa para la acera

To report problems on city streets, such as potholes or broken glass (24-hour street maintenance line) 503-823-1700
Para informar sobre problemas en las calles de la ciudad, tales como baches o trozos de vidrio (teléfono de mantenimiento de las calles las 24 horas)

To report pedestrian/bicycle safety concerns for Portland roadways 503-823-SAFE
Para informar sobre problemas de seguridad para peatones o ciclistas en las calles de Portland

Government and community advocates
Promotores comunitarios y gubernamentales

Throughout the Portland area you can contact many community groups and government agencies for information on pedestrian, bicyclist- and transit-related issues.

Hay muchos grupos comunitarios y agencias gubernamentales en toda Portland que puede contactar para obtener información sobre temas relacionados con los peatones y los ciclistas.

City of Portland Bicycle Advisory Committee 503-823-5185
City of Portland Transportation Advisory Committee 503-823-5185
Committee on Accessible Transportation [trimet.org/meetings/cat](#)
Metro 503-813-7575
Multnomah County 503-988-5050
Northwest Trail Alliance [nw-trail.org](#)
Oregon Walks [oregonwalks.org](#)
The Street Trust 503-226-0676

I-205 Multi-use Path Limited Access
North of Gateway Transit Center access to the I-205 multi-use path is limited to these points:
Marine Drive, Airport Way, Holman St, Alderwood Rd/Holman St/105th Ave (access to Cascades Parkway), Lombard St/Sandy Blvd, Parkrose/Summer Transit Center, Sandy Blvd, Prescott St, and Maywood Park (path adjacent to Maywood Place).

El Acceso Al Sendero I-205 Esta Limitado
Al norte de Gateway Transit Center, el acceso al sendero I-205 está limitado a estos puntos:
Marine Drive, Airport Way, Holman St, Alderwood Rd/Holman St/105th Ave (ruta a Cascades Parkway), Lombard St/Sandy Blvd, Parkrose/Summer Transit Center, Sandy Blvd, Prescott St, y Maywood Park (camino adyacente a Maywood Place).

For more information on walking and biking in Portland contact:
Para más información sobre caminando y andando en bicicleta en Portland comuníquese con:

Portland Bureau of Transportation
1120 SW 5th Avenue, Suite 1331
Portland, OR 97204
503-823-5490 | TTD 503-823-6868
[active.transportation@portlandoregon.gov](#)
[portland.gov/transportation/at](#)

BIKETOWN provides 1,000 smart bikes for use in the Central City and some eastside neighborhoods. Download the mobile app to reserve a bike and get real-time information on bike availability and location:

BIKETOWN

BIKETOWNpdx.com

BIKETOWN proporciona 1.000 bicicletas inteligentes para usar en el Centro y algunos barrios del lado este de Portland. Descarga la aplicación para obtener información en tiempo real sobre la disponibilidad e ubicación de bicicletas, o para reservar una bicicleta:

