



# MUJERES EN MOVIMIENTO

Una referencia para la participación de principiantes  
de tu club en español

*A Guide for Beginning Spanish-Language Outreach  
for Your Bike Club*

COMPLIADO POR / COMPILED BY LIZ JOSE  
FUNDADOR / FOUNDER, WE BIKE NYC



# INDICE | CONTENTS

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| A COMENZAR   GETTING STARTED                                          | 3  |
| LECCIONES QUE HEMOS APRENDIDO   A FEW LESSONS LEARNED                 | 4  |
| RECURSOS   RESOURCES                                                  | 6  |
| » VOLANTE DE APRENDER A MONTAR   LEARN TO RIDE FLIER                  | 6  |
| » CONTRATO DE RENUNCIA DE RIESGOS   INSURANCE WAIVER                  | 7  |
| » INFORMACIÓN DE CONTACTO   BILINUAL CONTACT SHEET                    | 9  |
| » ENCUESTA COMUNITARIA   COMMUNITY SURVEY                             | 10 |
| » APRENDER A MONTAR: GLOSARIO INGLES-ESPAÑOL   LEARN TO RIDE GLOSSARY | 14 |
| » PARTES DE LA BICICLETA   PARTS OF THE BICYCLE                       | 17 |
| » DIAGRAMA DE UNA BICICLETA DISARMADA   EXPLODED BIKE DIAGRAM         | 18 |
| » INSTRUCCIONES DE ARREGLAR UN PINCHAZO   FIX A FLAT INSTRUCTIONS     | 19 |
| » RECURSOS ADICIONALES   ADDITIONAL RESOURCES                         | 23 |

## INTRODUCCIÓN

En 2013, Women Bike, un programa de la Liga de Ciclistas Americanos, tuvo el honor de adjudicar un mini-beca a WE Bike NYC para apoyar su programa Mujeres en Movimiento. “Comprometer a las mujeres latinas se hace por medio de crear recursos accesibles en donde estas mujeres, literalmente y figuradamente, puedan verse a sí mismas representadas—o personas que se parecen a ellas,” dijo Liz Jose, una organizadora bilingüe y fundador del grupo. “Nuestro objetivo con esta beca era crear materiales educativos y de alcance en forma impresa y por internet que alientan a las mujeres latinas a unirse al movimiento de bicicleta.” Esta kit de herramientas comparte algunas de las lecciones aprendidas y materiales creados. Más información de los esfuerzos de WE Bike NYC: [webikeny.org](http://webikeny.org). Más información de Women Bike: [bikeleague.org/womenbike](http://bikeleague.org/womenbike).

## INTRODUCTION

In 2013, Women Bike, a program of the League of American Bicyclists, was honored to award a mini-grant to WE Bike NYC to support its Mujeres en Movimiento program. “Engaging Latina women is done by creating accessible resources where these women can literally and figuratively see themselves—or people who look like them,” said Liz Jose, a bilingual organizer and founder of the group. “Our goal with this grant was to create outreach and educational materials in print and online that encourage Latina women to join the bicycle movement.” This **toolkit** shares some of their lessons learned and materials created. Learn more about the efforts of WE Bike NYC: [webikeny.org](http://webikeny.org). Learn more about Women Bike: [bikeleague.org/womenbike](http://bikeleague.org/womenbike)

## A COMENZAR

La creación de recursos para clubes de bicicleta en varios idiomas no es fácil. No obstante, a la medida que logremos que más ciclistas participen en conversaciones, paseos y activismo, más beneficios para todos. Por tanto, WE Bike NYC se ha empeñado en crear una referencia para clubes con ganas de atraer más participantes hispanohablantes, que no saben cómo comenzar. En el transcurso de nuestras investigaciones, damos con toda una variedad de recursos en otros idiomas también, los cuales elegimos anexas.

En 2012, 38.3 millones de habitantes estadounidenses hablaban español como primer idioma en casa (American Community Survey 2012), pero la gran parte de los recursos sobre la bicicleta producidos en los Estados Unidos son en inglés. El movimiento ciclista se está diversificando. El movimiento ahora entiende la bicicleta no sólo como deporte, sino tam-



bién como un modo de transporte. Con este nuevo concepto, nos esforzamos para que la comunidad ciclista refleje la demografía estadounidense, y en caso particular, la Ciudad de Nueva York.

En su primer año, la iniciativa WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento benefició a más de 200 personas, enseñó a 35 mujeres a montar en bicicleta y a través de los programas en español Earn-A-Bike donó bicicletas, candados, luces y cascos a 38 mujeres con el patrocinio del Museo de Arte de Queens, Immigrant Movement International y Planet Bike. Esperamos que estos recursos ayuden a que incrementen el uso de la bicicleta.

## GETTING STARTED

Creating bike club resources in other languages is difficult. However, involving more of the biking community in conversations, rides and activism benefits everyone. WE Bike NYC set out to create a “Starter Pack” for clubs interested in doing Spanish Language outreach, but not sure where to start. In researching, WE found a whole host of other materials as well, so WE’ve included a few other language resources in the back.

In 2012, 38.3 million people in the United States spoke Spanish as the primary language at home (American Community Survey 2012), yet the majority of bike resources created in the United States are in English.

The bike movement is diversifying in the way it understands bicycles as transportation instead of just sport, and with that move, WE strive for the bicycle community to reflect the population of the United States, and in our case, New York City.

The WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento program has reached over 200 people, taught 35 women how to ride bicycles and provided bicycles, locks, lights and helmets to 38 women through Spanish Language Earn-A-Bike programs in its’ first year of operation with the support of the Queens Museum of Art, Immigrant Movement International and Planet Bike. WE hope these resources help provide an opportunity to get even more people on bikes!



## LECCIONES QUE HEMOS APRENDIDO

### » UN POCO VA MÁS ALLÁ.

Haz tu mejor esfuerzo.

### » LAS IMAGENES SON UNIVERSALES.

Cuando puedas, plasma más imágenes y menos palabras. Crea folletos que permitan a los potenciales participantes verse montando en una bicicleta. Asegurate de poner fotos con las que se identifiquen y se parezcan a los participantes que quieres invitar.

### » SE ESPECÍFICO.

Se claro sobre cual comunidad es con la que quieres trabajar y elabora tu material a la medida de sus necesidades. Esto implicará hacer muchas preguntas.

### » CREA LAZOS.

Acércate a organizaciones que trabajan con la comunidad y a grupos que te ayuden con traducciones, a promover tus ideas y a entender la cultura.

### » ESCUCHA Y SE FLEXIBLE.

Puede que tu proyecto cambien conforme vayas aprendiendo de otras comunidades y te vayas involucrando con ellas. Exactamente es tu meta, disfrútala.

## A FEW LESSONS LEARNED

### » A LITTLE GOES A LONG WAY.

Make an effort to the best of your ability.

### » PICTURES ARE UNIVERSAL.

When you can, go for fewer words and more pictures. Create flyers that allow potential participants to see themselves on bicycles. Make sure your outreach pictures look like the people you want to see as your participants.

### » BE SPECIFIC.

Be clear about what communities you want to work with and tailor your resources to their needs. This will probably involve asking a lot of questions.

### » CREATE PARTNERSHIPS.

Reach out to community organizations and groups to help get your ideas out, and for language and cultural translation help.

### » LISTEN AND BE FLEXIBLE.

Your project may change as you learn from other communities and become more involved. That is exactly what you are going for. Embrace it.



# WE BIKE NYC: MUJERES EN MOVIMIENTO



PHOTOS BY WE BIKE NYC





WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento presentan:



## Taller de Aprender Como Montar Una Bicicleta!

Todas las clases y actividades de WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento son gratis y son SOLO PARA MUJERES.

Para mayor información, ingresa a: [www.WEBikeNYC.org](http://www.WEBikeNYC.org) o manda un mail a [info@webikenyc.org](mailto:info@webikenyc.org)

**Agosto 11, 10am-12pm**

Movimiento Inmigrante Internacional, 108-59  
Roosevelt Avenue, Queens.

Eres Mujer Adulto?

No sepas como manejar una bicicleta?

Quieres Aprender Como Montar una  
Bicicleta?

- Prestamos una bicicleta y casco!
- Recibe instrucción de expertos!
- Es totalmente gratis!

Para registrarte, manda un email a:  
[liz@webikenyc.org](mailto:liz@webikenyc.org).



WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento está apoyado por:



The Partnership  
FOR A JUST, RACIAL AND ETHNICALLY DIVERSE CITY



**CONTRATO DE RENUNCIA DE RIESGOS Y RESPONSABILIDADES,  
ASUNCION DE RIESGOS, E INDEMNIZACION  
("CONTRATO") for  
WE Bike NYC, LLC, Una Comunidad de Mujeres Ciclistas**

EN CONSIDERACION para permitir cualquier participación, de cualquier manera en algunos de los eventos de la/el WE Bike NYC, LLC de los/las ("Actividad") yo, por mi mismo, mis representantes personales, asignados, herderos y parientes cercanos:

1. EN CONOCIMIENTO de esto accedo y esto representa que yo entiendo la naturaleza de las actividades del/de WE Bike NYC, LLC, y que yo estoy calificado, en buena salud, y en una adecuada condición física para participar en dicha Actividad. Reconozco que la actividad va a ser conducida en facilidades públicas o privadas en la cuál dicha actividad va a estar expuesto a los riesgos de viaje y manejo. Yo, adicionalmente estoy de acuerdo y garantizo que si en cualquier momento creo que estas condiciones sean inseguras, yo inmediatamente descontinuaré la participación en dicha Actividad.
2. TOTALMENTE ENTIENDO que: A) ESTES ACTIVIDADES ENVUELVEN RIESGOS Y PELIGROS DE DAÑOS SERIOS EN EL CUERPO. INCLUYENDO PERMANENTE INCAPACIDAD, PARALISIS Y MUERTE ("RIESGOS"); B) estos Riesgos y peligros pueden ser causados por mis propias acciones o inacciones, las acciones o inacciones de otros participando en la Actividad, la condición en la cual la Actividad toma lugar, o LA NEGLIGENCIA DE LOS QUE RECIBEN UNA DESOBLIGACION Y ESTAN NOMBRADOS ABAJO; C) pueden haber OTROS RIESGOS Y PERDIDAS SOCIALES Y ECONOMICAS, no conocidas por mi o no prontamente previsibles en este momento; YO COMPLETAMENTE ACEPTO Y ASUMO TODOS LOS RIESGOS Y TODA LA RESPONSABILIDAD POR PERDIDAS, COSTOS Y DAÑOS QUE YO contraiga como resultado de mi participación o de este menor en la Actividad.
3. POR MEDIO DE ESTE CONTRATO, EXONERO Y CONVENGO NO DEMANDAR a la/el WE Bike NYC, LLC, sus respectivos miembros del equipo, ligas, otros administradores, directores, agentes, oficiales, miembros del equipo, voluntarios, y empleados, y otros participantes, cualquier patrocinador, publicista y si es aplicable a dueños y arrendatarios del local en la cual la Actividad tome lugar, (considerada cada uno de los QUE RECIBEN UNA DESOBLIGACION) DE TODOS LOS RIESGOS RECLAMOS, DEMANDAS, PERDIDAS O DAÑOS CAUSADOS POR MI CUENTA O ALEGADOS DE SER CAUSADO TODO O EN PARTE POR LA NEGLIGENCIA DE LOS QUE RECIBEN UNA DESOBLIGACION U OTRA FORMA, INCLUYENDO NEGLIGENCIAS EN OPERACIONES DE RESCATE Y YO, ADEMAS ESTOY DE ACUERDO que si a pesar de este CONTRATO DE RENUNCIA A LA RESPONSABILIDAD DE RIESGOS Y ACUERDO DE INDEMNIZACION YO, o alguien en mi nombre, hace un reclamo en contra de cualquiera de los que reciben una desobligación, YO INDEMNIZARE, PROTEJERE, Y RETENDRE EL DAÑO A CADA UNO DE LOS QUE RECIBEN UNA DESOBLIGACION de algún gasto de litigación, costo de abogados, pérdidas, riesgos y daños o costo de cualquier índole que pueda incurrir en el resultado de dicho reclamo.

YO HE LEIDO ESTE CONTRATO, ENTENDIENDO COMPLETAMENTE SUS TERMINOS, ENTENDIENDO QUE YO HE RENUNCIADO A DERECHOS SUSTANCIALES FIRMANDO ESTE CONTRATO, Y HE FIRMADO ESTE CONTRATO LIBREMENTE Y SIN SINGUN INCENTIVO O GARANTIA DE CUALQUIER NATURALEZA Y ESTE CONTRATO TIENE POR INTENCION DE SER COMPLETO E INCONDICIONAL DE TODO RIESGO DE EJECUCION PERMITIDO POR LA LEY Y YO ESTOY DE ACUERDO QUE SI ALGUNA PORCION DE ESTE CONTRATO ES SOSTENIDO INVALIDO, EL BALANCE DEL CONTRATO, CONTINUARA EN SU TOTAL VIGOR Y EFECTO.

|    | FIRMA DE PARTICIPANTE | NOMBRE | FECHA | CONTACTO DE EMERGENCIA: NOMBRE | CONTACTO DE EMERGENCIA: NUMERO DE TELEFONO |
|----|-----------------------|--------|-------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| 1. | YO LEI ESTE CONTRATO  |        |       |                                |                                            |
| 2. | YO LEI ESTE CONTRATO  |        |       |                                |                                            |
| 3. | YO LEI ESTE CONTRATO  |        |       |                                |                                            |
| 4. | YO LEI ESTE CONTRATO  |        |       |                                |                                            |
| 5. | YO LEI ESTE CONTRATO  |        |       |                                |                                            |

Source: American Specialty Insurance



## RELEASE A WAIVER OF LIABILITY, ASSUMPTION OF RISK, INDEMNITY, AND PARENTAL CONSENT AGREEMENT

("Agreement") for  
**WE BIKE NYC, LLC, WOMEN'S EMPOWERMENT THROUGH BICYCLES**  
*(This form is for multiple Club Adult Participants only)*

IN CONSIDERATION of being permitted to participate in any way in WE Bike NYC ("Club") sponsored Activities ("Activity") I, for myself, my personal representatives, assigns, heirs and next of kin:

ACKNOWLEDGE, agree and represent that I understand the nature of Bicycling Activities and that I am qualified, in good health, and in proper physical condition to participate in such Activity. I further acknowledge that the Activity will be conducted over public roads and facilities open to the public during the Activity and upon which the hazards of traveling are to be expected. I further agree and warrant that if, at any time, I believe conditions to be unsafe, I will immediately discontinue further participation in the Activity.

FULLY UNDERSTAND that (a) BICYCLING ACTIVITIES INVOLVE RISKS AND DANGERS OF SERIOUS BODILY INJURY, INCLUDING PERMANENT DISABILITY, PARALYSIS AND DEATH ("Risks"); (b) these Risks and dangers may be caused by my own actions or inactions, the actions or inactions of others participating in the Activity, the conditions in which the Activity takes place, or the NEGLIGENCE OF THE "RELEASEES" NAMED BELOW; (c) there may be OTHER RISKS AND SOCIAL AND ECONOMIC LOSSES either not known to me or not readily foreseeable at this time; and I FULLY ACCEPT AND ASSUME ALL SUCH RISKS AND ALL RESPONSIBILITY FOR LOSSES, COSTS AND DAMAGES I may incur as a result of my participation in the Activity.

HEREBY RELEASE, DISCHARGE AND COVENANT NOT TO SUE the Club, its respective administrators, directors, agents, officers, members, volunteers and employees, other participants, any sponsors, advertisers, and, if applicable, owners and lessors of premises on which the Activity takes place, (each considered one of the "RELEASEES" herein) FROM ALL LIABILITY, CLAIMS, DEMANDS, LOSSES, OR DAMAGES ON MY ACCOUNT CAUSED OR ALLEGED TO BE CAUSED IN WHOLE OR IN PART BY THE NEGLIGENCE OF THE "RELEASEES" OR OTHERWISE, INCLUDING NEGLIGENT RESCUE OPERATIONS. And, I FURTHER AGREE that if, despite this RELEASE AND WAIVER OF LIABILITY, ASSUMPTION OF RISK AND INDEMNITY AGREEMENT, I, or anyone on my behalf, makes a claim against any of the Releasees, I WILL INDEMNIFY, SAVE AND HOLD HARMLESS EACH OF THE RELEASEES from any litigation, expenses, attorney fees, loss, liability, damage, or cost which any may incur as the result of such a claim.

I AM 18 YEARS OF AGE OR OLDER, HAVE READ AND UNDERSTAND THE TERMS OF THIS AGREEMENT, UNDERSTAND THAT I AM GIVING UP SUBSTANTIAL RIGHTS BY SIGNING THIS AGREEMENT, HAVE SIGNED IT VOLUNTARILY AND WITHOUT ANY INDUCEMENT OR ASSURANCE OF ANY NATURE AND INTEND IT TO BE A COMPLETE AND UNCONDITIONAL RELEASE OF ALL LIABILITY TO THE GREATEST EXTENT ALLOWED BY LAW. I AGREE THAT IF ANY PORTION OF THIS AGREEMENT IS HELD TO BE INVALID, THE BALANCE, NOTWITHSTANDING, SHALL CONTINUE IN FULL FORCE AND EFFECT.

|    | PARTICIPANT'S SIGNATURE<br>(please sign on top of red words) | PRINTED NAME | DATE | EMERGENCY CONTACT: NAME | EMERGENCY CONTACT: PHONE # |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------|------|-------------------------|----------------------------|
| 1. | I HAVE READ THIS RELEASE                                     |              |      |                         |                            |
| 2. | I HAVE READ THIS RELEASE                                     |              |      |                         |                            |
| 3. | I HAVE READ THIS RELEASE                                     |              |      |                         |                            |
| 4. | I HAVE READ THIS RELEASE                                     |              |      |                         |                            |
| 5. | I HAVE READ THIS RELEASE                                     |              |      |                         |                            |

Source: American Specialty Insurance



**Mailing List/ Boletín Mensual**

Women's Empowerment Through Bicycles

| Name/ Nombre | E-mail/ Correo Electronico |
|--------------|----------------------------|
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |
|              |                            |

**Unos Preguntas Sobre Bicicletas en Corona**

Su edad: \_\_\_\_\_

Su género:     M     F

¿Donde vive Ud? \_\_\_\_\_

Nationalidad: \_\_\_\_\_

Lengua primera: \_\_\_\_\_

1.) ¿Ud anda por bicicleta? Haga un círculo alrededor.     Sí     No

2.) ¿Ud le gustaria andar mas? Haga un círculo alrededor.     Sí     No

Si respondio "si" arriba, ¿Para que usa la bicicleta? Haga un círculo alrededor.

Transportación     Recreación     Salud     Paseos  
familiares

3.) ¿Que tipo de servicio le gustaria en la comunidad para inspirar la gente a usa la bicicleta más? Marque las más importante con un "x"

- \_\_\_\_\_ Clases de aprender como montar
- \_\_\_\_\_ Clases de como arreglar una rueda pinchada
- \_\_\_\_\_ Clases sobre las reglas de la calle
- \_\_\_\_\_ Recorridos en grupo de solamente mujeres
- \_\_\_\_\_ Recorridos en grupo de mujeres y hombres
- \_\_\_\_\_ Recorridos en grupo de solamente hombres
- \_\_\_\_\_ Recorridos en grupo para la familia entera
- \_\_\_\_\_ Programas de ganar una bicicleta como "Mujeres en Movimiento"



|                        | La Madrugada<br>6am-9am | La Manana<br>9am-12pm | Medio-Dia<br>12pm-3pm | El Tarde<br>3pm-6pm | Despues de Tra-<br>bajo<br>6pm-9pm |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------|
| Días de la Sema-<br>na |                         |                       |                       |                     |                                    |
| Sábado                 |                         |                       |                       |                     |                                    |
| Domingo                |                         |                       |                       |                     |                                    |



5.) ¿Cuales otras actividades le gustaria para apoyar la comunidad?

---

---

---

---

6.) Si no anda por bicicleta ahora, ¿porque no? Marque todas las que apliquen con "x"

- ☐ Tengo miedo del trafico
- ☐ No estoy comoda con mis habilidades en la bicicleta
- ☐ No tengo casco
- ☐ No tengo bicicleta
- ☐ No tengo espacio a guardar una bicicleta
- ☐ No tengo a cuidar las ninos cuando estoy de paseos
- ☐ No tengo la habilidad fisica de montar una bicicleta
- ☐ No entiendo las reglas de la calle
- ☐ No quiero andar en bicicleta
- ☐ Mi esposo/a no me deja andar en bicicleta porque:

---

---



**A Few Questions About Bicycles in Corona**

Your age: \_\_\_\_\_

Your gender:    M        F

¿Where do you live? \_\_\_\_\_

Nationality: \_\_\_\_\_

First language: \_\_\_\_\_

1.) ¿Do you ride a bicycle? Circle one. Yes      No

2.) ¿Would you like to ride more? Circle one. Yes      No

*If you responded "yes" above, what do you use a bicycle for? Circle all that apply.*

Transportation      Recreation      Health      Rides with your Family

3.) *What type services would you like to see in your community in order to inspire more people to use bicycles? Mark the most important with an "x"*

- \_\_\_\_\_ Learn to ride Classes
- \_\_\_\_\_ Classes about how to fix a flat tire
- \_\_\_\_\_ Classes about the rules of the road
- \_\_\_\_\_ Group rides for women only
- \_\_\_\_\_ Group rides for men and women
- \_\_\_\_\_ Group rides for men only
- \_\_\_\_\_ Group rides for the whole family
- \_\_\_\_\_ Earn-A-Bike programs like "Mujeres en Movimiento"



Photo by Neshi Galindo

4.) *What is the best time to offer classes like these? Mark all that apply with an "x"*

|           | Early morning<br>6am-9am | Morning<br>9am-12pm | Mid-day<br>12pm-3pm | Afternoon<br>3pm-6pm | After work<br>6pm-9pm |
|-----------|--------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Week Days |                          |                     |                     |                      |                       |
| Saturday  |                          |                     |                     |                      |                       |
| Sunday    |                          |                     |                     |                      |                       |

5.) What other activities would you like in order to support your community?

---

---

---

---

6.) If you don't ride a bicycle right now, why not? Mark all that apply with an "x"

- ☐ I'm afraid of traffic
- ☐ I'm not comfortable with my abilities on a bicycle
- ☐ I don't have a helmet
- ☐ I don't have a bicycle
- ☐ I don't have anywhere to store a bicycle
- ☐ I don't have childcare for when I'm out riding
- ☐ I am not in good enough physical shape to ride a bicycle
- ☐ I don't know the rules of the road
- ☐ I don't want to ride a bicycle
- ☐ My husband/ wife won't let me ride a bicycle because \_\_\_\_\_





## APRENDER A MONTAR: GLOSARIO INGLES-ESPAÑOL

## LEARN TO RIDE: ENGLISH-SPANISH GLOSSARY

| INGLÉS/ ENGLISH                             | ESPAÑOL/ SPANISH                         |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>General Vocabulary</b>                   | <b>Vocabulario General</b>               |
|                                             |                                          |
| Attendance / Sign-in sheet                  | Lista de asistencia                      |
|                                             |                                          |
| Helmet                                      | Casco                                    |
| Bike                                        | Bicicleta                                |
| Seat                                        | Asiento                                  |
| Pedals (n)                                  | Pedales                                  |
| Brakes                                      | Frenos                                   |
| Gears                                       | Cambios                                  |
| Tool                                        | Herramienta, llave                       |
| Tire                                        | Goma, neumático                          |
| Air                                         | Aire                                     |
|                                             |                                          |
| Ride a bicycle                              | Montar la bicicleta, Andar por bicicleta |
| Balance (v)                                 | Equilibrio                               |
| Balance (n)                                 | Equilibrar                               |
| Pedal (v)                                   | Pedalear                                 |
| Control (n)                                 | Controlar                                |
| Remove (re: pedals)                         | Sacar, quitar                            |
| Re-install or put back (re: pedals)         | Reponer                                  |
|                                             |                                          |
| Eyes                                        | Ojos                                     |
| Shoulders                                   | Hombros                                  |
| Fingers                                     | Dedos                                    |
| Knees                                       | Rodillas                                 |
| Feet                                        | Pies                                     |
|                                             |                                          |
| Low                                         | Baja                                     |
| High                                        | Alta                                     |
| Fast                                        | Rápido                                   |
| Slow                                        | Lento                                    |
| Too (re: speed or seat height, for example) | Demasiado                                |
| Easy                                        | Fácil                                    |
| Hard                                        | Difícil                                  |

## APRENDER A MONTAR: GLOSARIO INGLES-ESPAÑOL

## LEARN TO RIDE: ENGLISH-SPANISH GLOSSARY

| INGLÉS/ ENGLISH                     | ESPAÑOL/ SPANISH                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>General Vocabulary</b>           | <b>Vocabulario General</b>               |
|                                     |                                          |
| Walk (to walk)                      | Camine (Caminar)                         |
| Roll (to roll)                      | Ruede (Rodar)                            |
| Lift (to lift)                      | Levante (Levantar)                       |
| Go!                                 | ¡Vaya!                                   |
| Keep going                          | ¡Sigue!                                  |
| Turn (to turn)                      | Doble (Doblar)                           |
| Start (to start)                    | Empiece (Empezar)                        |
| Stop (to stop)                      | Pare (Parar), Baste (Bastar)             |
| Stand still                         | No te mueves, espera                     |
| Try                                 | Trate (Tratar), Intente (Intentar)       |
| Practice                            | Practique (Practicar)                    |
| To Need (e.g. "the tires need air") | Necesitar ("Las llantas necesitan aire") |

| Phrases                                | Frases                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                        |                                             |
| Welcome.                               | Bienvenidos.                                |
| Thank you all for coming!              | Gracias por venir, todos.                   |
| First you will practice balancing.     | Primero, van a practicar el equilibrio.     |
| I will show you how to do it.          | Le(s) voy a mostrar.                        |
| Can I show you?                        | ¿Le puedo mostrar a Ud?                     |
| Can I use the bike?                    | ¿Puedo usar la bicicleta (suya)?            |
| Now you try.                           | Ahora trata, Ud.                            |
| Show me what you can do.               | ¡Muéstrame lo que puede hacer Ud!           |
| Do not look down.                      | No mira al suelo.                           |
| Keep your eyes up.                     | Mantenga los ojos arriba, no mira al suelo. |
| Look forward.                          | Mirar hacia adelante.                       |
| You need to go faster.                 | Ud. necesita mover más rápido.              |
| You need to slow down.                 | Intenta mover más lento.                    |
| Use your brakes to control your speed. | Usa sus frenos para controlar la velocidad. |
| You need to practice.                  | Ud. solo necesita practicar.                |

## APRENDER A MONTAR: GLOSARIO INGLES-ESPAÑOL

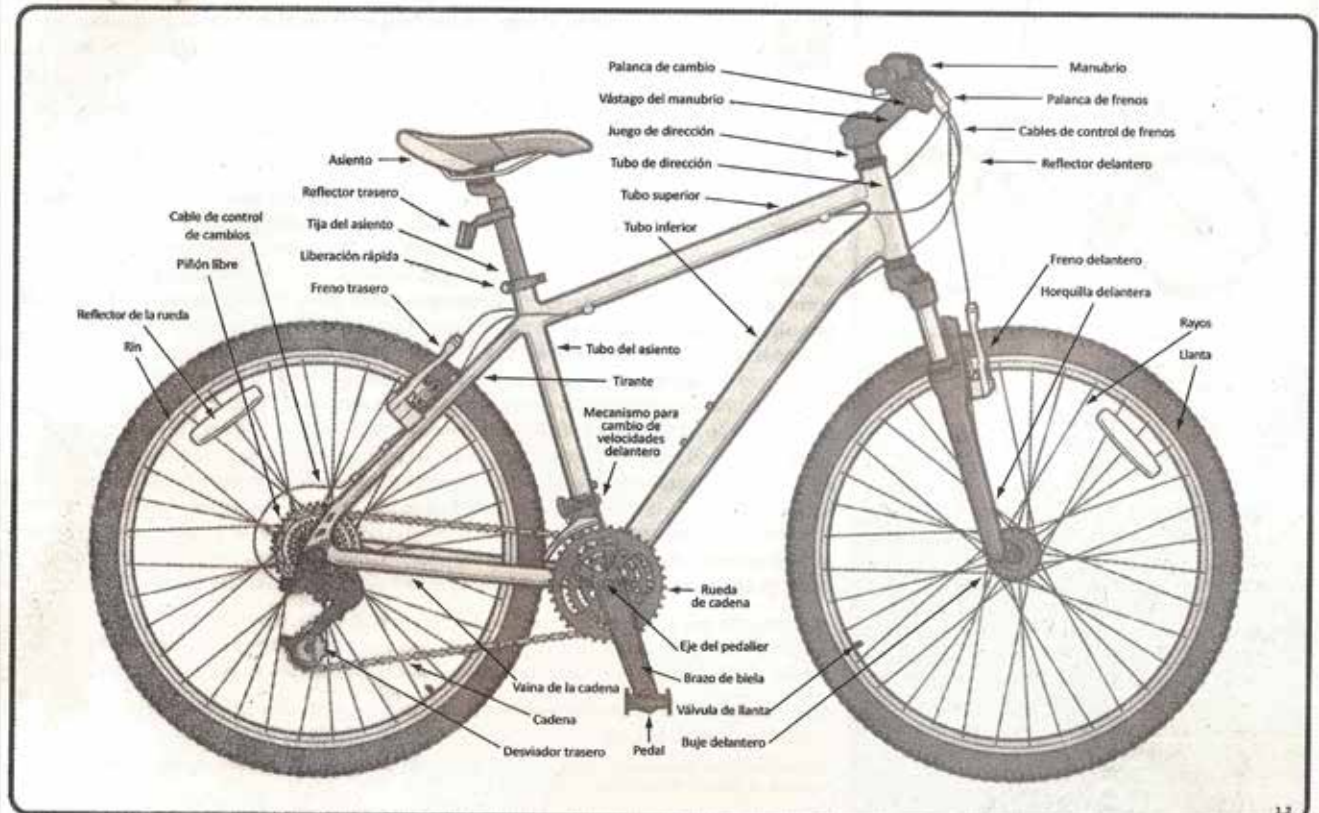
## LEARN TO RIDE: ENGLISH-SPANISH GLOSSARY

| INGLÉS/ ENGLISH                                | ESPAÑOL/ SPANISH                                         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Phrases                                        | Frases                                                   |
|                                                |                                                          |
| Are you ready?                                 | ¿Lista?                                                  |
| You are ready.                                 | ¡Ud. está lista!                                         |
| Find the pedals with your feet, not your eyes. | ¡Busca los pedales con los pies, no con los ojos!        |
| The bike needs speed to stay upright.          | La bicicleta necesita la velocidad para seguir adelante. |
| If you feel scared, use your brakes.           | Si Ud. tiene miedo, usa los frenos.                      |
| You are in control.                            | Ud. está en control.                                     |
| Do you want to take a break?                   | ¿Ud quiere descansar un rato?                            |
| Take a five minute break.                      | Descansa unos 5 minutos.                                 |
| Try again.                                     | Trata de Nuevo.                                          |
| I'm going to put the pedals back on.           | Voy a reponer los pedales .                              |
| You almost have it!                            | ¡Ud. casi lo tiene!                                      |
| Congratulations!                               | ¡Felicitaciones!                                         |
| You will get it.                               | ¡Lo conseguirás!                                         |
| Don't feel bad.                                | No siente mal.                                           |
| Next time.                                     | La proxima vez, si.                                      |
| Thank you!                                     | ¡Gracias!                                                |
| Good job!                                      | ¡Bien hecho!                                             |
| Good (e.g. "good work")                        | Bien (Bien trabajo)                                      |
| Excellent                                      | ¡Excelente!                                              |
| Perfect                                        | ¡Perfecto!                                               |
| You did it!                                    | ¡Lo hizo, Ud!                                            |



## BICICLETA MULTIVELOCIDADES

Conozca las partes de su bicicleta. Esto le ayudará con el montaje, el mantenimiento y la resolución de problemas. Las bicicletas multiveLOCIDADES varían considerablemente. Su modelo puede tener accesorios adicionales como guardabarros, maleteros, canastillas, etc.



1.2

©2011 PACIFICCYCLE

## EXPLODED BIKE DIAGRAM



## Como Arreglar una Rueda Pinchada!

por

WE Bike NYC: Mujeres en Movimiento

### 1.) Encontrar las Herramientos

2 llaves de llanta  
Parches  
Cement  
Lija

### 2.) Sacar el aire de la cámara

### 3.) Remover la llanta y cámara

Primero, sacar la llanta con llave, introduciendo una extreme de la llave abajo de la llanta y otro extreme asequandolo en un rayo.

Repetir este paso tres veces hasta que se afloje la llanta y pued levantar la llanta

Remover la cámara con las manos

Ten cuidado de remover la valula del rin cuando sacando la cámara





## 4.) Identificar el agujero/ olo usando uno de los dos métodos

A.) Ponerle el aire y puede pasar la mano y sentire donde está el escape de aire.



B.) Ponerle el aire y meterlo en agua y ve donde salen las burbujas



## 5.) Despues de encontrar el olo

Marcar el olo  
Secar la cámara  
Sacar el aire

## INSTRUCCIONES DE ARREGLAR UN PINCHAZO- ESPANOL

## FIX A FLAT INSTRUCTIONS- SPANISH

### 6.) Preparar el tubo

- A.) Lijar un area sobre el ollo más grande del parche
- B.) Poner el cement en en forma de circulo en un area mayor del parche
- C.) Espera que el cement seque



### 7.) Aplique el Parche

- A.) Remover el parche del aluminio
- B.) Pegarle del lado que está al lado aluminio
- C.) Esperar
- D.) Cuidadosamente retirar el plastico



## 8.) Re-poner la cámara

A.) Poner un poco aire en la cámara para que tenga forma

B.) Meter la valvula en el rin

C.) NO USAR LLAVES CUANDO SE COLOCAS LA CAMARA DE REGRESO A LA LLANTA



## 9.) Chequear el PSI (Libras por pulgadas cuadradas) marcado en la llanta y llenar la cámara del aire. Cada llanta tiene su propio PSI.





## RECURSOS ADICIONALES

Toronto Cyclists Handbook disponible en  
<http://cycleto.ca/handbook>

Biking Rules NYC  
[http://bikingrules.org/files/biking\\_rules\\_handbook-spanish.pdf](http://bikingrules.org/files/biking_rules_handbook-spanish.pdf)

Pacific Bicycles manual (Si consigues alguna de estas cajas de herramientas será un tesoro!)

Los Angeles Bicycle Coalition Resource Guide  
[goo.gl/5ws2Ux](http://goo.gl/5ws2Ux)

Sheldon Brown's Spanish English Dictionary  
[sheldonbrown.com/eng-es.html](http://sheldonbrown.com/eng-es.html)

Manual Ciclista Urbano  
<https://www.ecobici.df.gob.mx/sites/default/files/pdf/manual-del-ciclista.pdf>

## ADDITIONAL RESOURCES

Toronto Cyclists Handbook available at  
<http://cycleto.ca/handbook>

Biking Rules NYC  
[http://bikingrules.org/files/biking\\_rules\\_handbook-spanish.pdf](http://bikingrules.org/files/biking_rules_handbook-spanish.pdf)

Pacific Bicycles manual (If you can grab one of these off a box-store bicycle you'll be golden!)

Los Angeles Bicycle Coalition Resource Guide  
[goo.gl/5ws2Ux](http://goo.gl/5ws2Ux)

Sheldon Brown's Spanish English Dictionary  
[sheldonbrown.com/eng-es.html](http://sheldonbrown.com/eng-es.html)

Manual Ciclista Urbano (Urban Cyclists Manual)  
<https://www.ecobici.df.gob.mx/sites/default/files/pdf/manual-del-ciclista.pdf>

**WE Bike NYC**  
[www.webikenyc.org](http://www.webikenyc.org)

**Liz Jose, Founder**  
[Liz@webikenyc.org](mailto:Liz@webikenyc.org)

**Casey Ashenhurst, Director**  
[info@webikenyc.org](mailto:info@webikenyc.org)



**WOMEN'S EMPOWERMENT THROUGH BICYCLES**

THIS REPORT IS MADE POSSIBLE BY OUR

## 2014 WOMEN BIKE SPONSORS »

LEARN MORE ABOUT WOMEN BIKE AT  
[BIKELEAGUE.ORG/WOMENBIKE](http://BIKELEAGUE.ORG/WOMENBIKE)



WOMEN

