



BIKE WORKS

BICYCLING • YOUTH • COMMUNITY • EDUCATION • ACCESS • ENVIRONMENT • SOCIAL JUSTICE

BICICLETAS-PARA-TODOS! LISTA DE RECURSOS

Clases De Reparacion de Bicicleta:

Bike Works Clase basica para adultos

Clase basica de 6 semanas

3709 S Ferdinand St. Seattle, 98118

Llame (206) 695-2416

www.bikeworks.org

The Bikery

Proyecto voluntario

845 Hiawatha Pl S, Seattle, WA 98144

(206) 568-3535

www.thebikery.org

Washington State Laws for Bicyclists:

- Usa Señales de mano cuando puedas
- Maneja a la derecha de la calle
- Se puede manejar 2 bicicletas lado a lado
- Usa luz delantera y reflector tracero
- Usa un casco

5 Lugares en el Sur de Seattle para visitar:

1. Kubota Gardens
2. Seward Park
3. Lake Washington Blvd.
4. Chief Sealth Trail
5. Jefferson park sobre Beacon Hill

Cosas para llevar cuando viajas en bicicleta:

1. Comida
2. Agua
para la llanta
3. Casco
4. Ropa contra la agua
5. telefono/tarjeta
6. Herramientas
7. Parches
8. Pompa
9. Mapa
10. Dinero

Pasos basicos antes de montar la bicicleta:

Aire. Aprieta la llanta para ver que esta dura

Frenos. Aprieta los frenos, y mueva su bicicleta para delante y para atras.

Cadena. Mira que puedas pedaliar bien.

Quick releases. Con el quick-release, mira que este en la posicion cerada y que este apretada suficiente.

Talleres de Bicicleta en el sur de Seattle:

Bike Works

3709 S Ferdinand St, Seattle, 98118

Abierto Lunes-Viernes 12pm-6pm; Sabado 11am-6pm; Domingo 11am-6pm

(206) 725-9408 ext 3

www.bikeworks.org/shop

Mapas en el Web:

www.ridethecity.com/seattle

www.mapmyride.com

www.seattle.gov/transportation/bikemaps

Apoyo de Bicicleta en Seattle:

Alianza de bicicletas en Washington

Los defensores de ciclistas y calles mas seguro Washington.

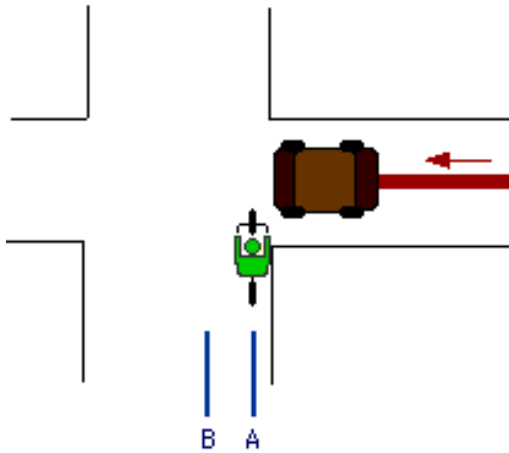
309A 3rd Ave S, Seattle 98104

www.bicyclealliance.org

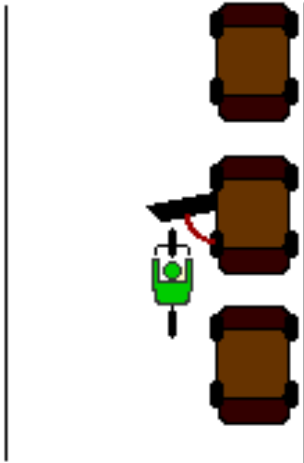
Maniobras para evitar accidentes:

Aquí encontrarás algunos consejos / escenarios para ayudarle a sentirse más confiado con los coches y el tráfico.

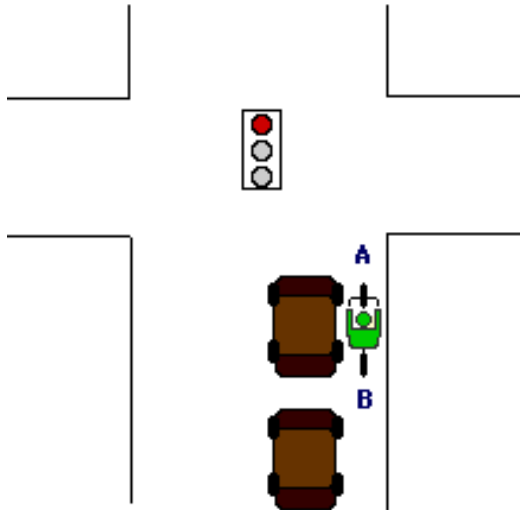
1. Como evitar este accidente
 - a. Luz delantera
 - b. Hacer ruido
 - c. Viajar en la pocision B en ves de A para estar mas visible



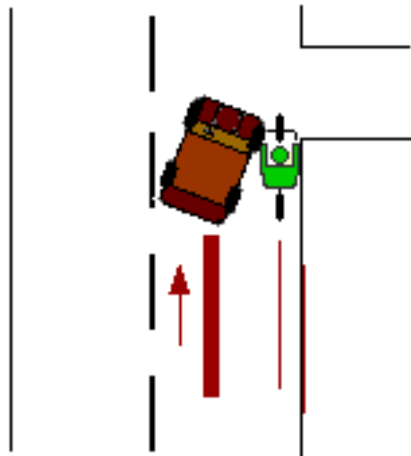
2. Como evitar este accidente: Viaja hacia la izquierda, fuera del alcance de las puertas del coche.



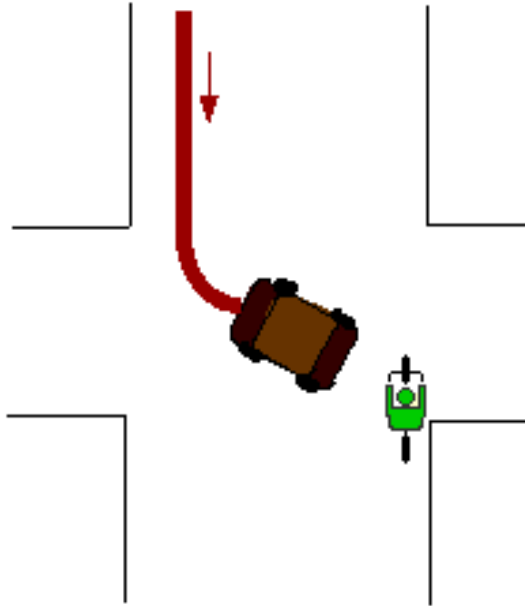
3. Como evitar este accidente: No parar donde no te vea el automovilista. Parar en frente o atrás del coche.



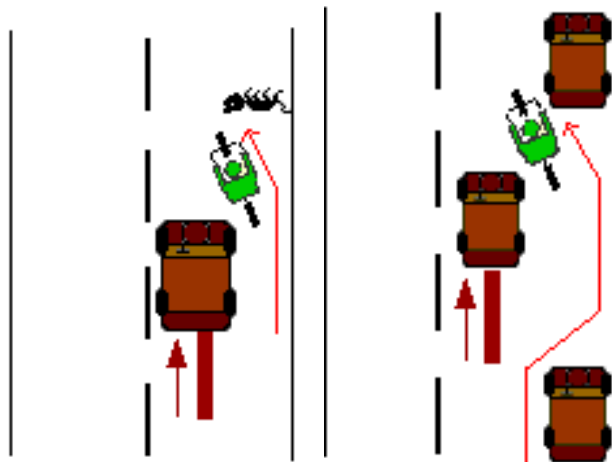
4. Como evitar este accidente:
a. Viajando mas lejos de la banqueta
b. No pases a la derecha de coches
c. Usando luz trasera



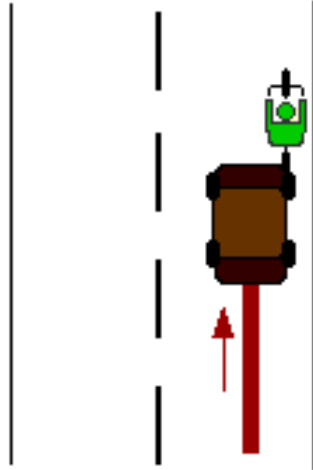
5. Como evitar este accidenté:
- a. Viajando en la calle, no en la banqueta
 - b. Usar Luces delanteras
 - c. Usando ropa brillante
 - d. Recudir su velocidad para poder parar.



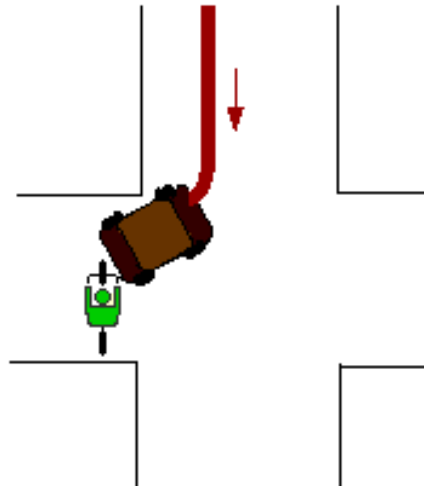
6. Como evitar este accidenté:
- a. Mirando atras de ti
 - b. No desviarse dentro de coches estacionados



7. Como evitar este accidenté:
- a. Usar su luz trasera
 - b. Usando calles mas anchas
 - c. Usando calles mas lentas
 - d. Alejarse de la banqueta para no estar apachurrado



8. Como evitar este accidenté:
- a. Usar su luz delantera
 - b. Mover despacio para poder parar fácil
 - c. Usando la calle en vez de la banqueta



English	Spanish (Source: Sheldon Brown's Bicycle Dictionary)
A	
Adjustable Cone	Cono Adjustable (m)
Adjustable Wrench	Llave Inglesa (f)
Aero wheels	Ruedas aerodinómicas (f)
Alloy	Aleación (m)
Anodized	Anonizado (m)
Assembly Tool	Herramienta de montaje (f)
ATM Machine	Cajero Automatico (m)
Axle	Eje (m)
Axle Spacers	Espaciadores del Eje (m)
B	
Ball Bearing	Bola de Rodamiento (f)
Bar ends	Acoples (m)
Bearing Ball	Cojinete (m), Rodamiento (m)
Bearing Ball	Bolas (f) de Rodamiento
Bearing Race	Cazoleta (f)
Bearings	Rodamientos (m)
Bib shorts	Pantelon con tirantes (m)
Bike Carrying Racks	Portabicis (f)
Bike Shorts	Culotte (sin tirantes) (m)
Bottom Bracket	Caja de Pedalier (f)
Bottom Bracket Spindle	Eje de Pedalier (m)
Brake Arm	Leva (f)
Brake Booster	Gorila (f)

Brake Levers	Manetas (de Freno) (f)
Brakes	Frenos (m)
Broken	Roto (m)
Butted	Conicicado, Biconificado
C	
Carbon Fiber	Fibra de carbono (m)
Cartridge Bearing	Cartucho de Rodamiento (m)
Chain	Cadena (f)
Chain Length	Longitud de la Cadena (f)
Chain Link	Eslabones (m)
Chainlink Rollers	Articulaciones, cojinetes (m) de la cadena (f)
Chainring	Plato (m)
Chainstay guard (Shark Fin)	Aleta de Tiburón (f)
Chainstays	Vainas (f)
Chaintool	Tronchacadenas (f)
Chamois	Gamuza (f)
Cleat	Cala (f)
Clipless Pedals	Pedales Automaticos (m)
Clothing	Ropa (f)
Cogs	Estrellas (f), Coronas (f)
Components	Componentes (m)
Covers (Lever)	Fundas (f), capuchas(f) or capuchones (m) de freno(m). Some times referred as capuchas de los "escaladores"(m) (that part of the brake lever some cyclists perch on while out-of-the-saddle climbing)
Cranksets	Bielas (f)
Cruiser Bike	Bici de Paseo (f)

Custom built bicycles	Bicicletas a medida (f)
Cycling Shoes	Calzado para ciclismo (m), zapatillas(f) de ciclismo
Cyclocomputers	Ciclocomputadores (m)
D	
Damage	Daños (m)
Derailor Pulleys	Poleas de Cambio (f)
Derailers	Desviadores (m)
Dirty	Sucio
to Disassemble	Desmontar
Double Butted	Biconificado
Downhill	Descenso (m)
Down Tube	Tubo(m) inferior o diagonal
Dropouts	Punteras (f)
Dry	Seco
F	
Failure (Mechanical)	Avería (f)
Fixed Wrench/Spanner	Llave Fija (f)
Flat tire	neumático tico plano (m)
Forged Steel	Acero Forjado (m)
Fork	Horquilla (f)
Fork Spacing (Width)	Anchura (f)/ luz libre (f) de la horquilla (f)
Fork Rake	Curvatura de la horquilla (f)?
Frame	Bastador (m)
Frame	Cuadro (m)
Freewheel	Rueda Libre (f)

Front Derailers	Desviadores Delanteros (m)
Full suspension	Doble Suspensióoacute;n (m)
Full Suspension	Suspensión Total (m)
G	
Gear (Cog)	Corona (f)
Gear indicator	Ci-deck (m)
Gloves	Guantes (m)
Grease	Grasa (f)
Grip Shift ®	Cambio de Puño (m)
Ground Clearance	Distancia al Suelo (f)
H	
Handlebar Bags	Bolsas de Manillar (f)
Handlebar	Manillar (f)
Handles	Palancas (f)
Headset	Juego de Dirección (m)
Head Tube	Subo de direccióoacute;n
Heart rate monitors	Pulsómetros (m)
Helmets	Cascos (m)
Hub Flanges	Aletas (f), alas(f) del buje (m)
Hubs, Bushings or Gears	Bujes (m)
Hybrids	Híbridadas (f)
I	
I am lost	Estoy perdido
Inches	Pulgadas (f)
Injury (Hurt)	Herido (m)

Inner Tube	Cámara (de Aire) (f)
Integrated Brakes	Mandos Integrados (m)
J	
Jersey	Maillot (m)
K	
Knapsack	Mochila (f)
L	
Large Cage	Caja Larga (f)
Large Chainring	Plato Grande (m)
Largest Cog	Corono más Grande (m)
Leather	Cuero (m)
Legs	Piernas (f)
Lights	Ligeros (m)
Lights	Luces (m)
Lock	Candado (m)
Lock nut	Contratuerca (f)
to Lubricate	Engrasar
Lugs	Racores (m)
M	
Maintenance	Mantenimiento (m)
Map	Mapa (f)
to Measure	Medir
Mixte Frame	Cuadro Mixto (m)
Monofork	Horquilla Compuesta (f)
Monoframe	Monocoque (m)

Mountain Bike	Bici de Montaña (f)
N	
Nut	Tuerca (f)
O	
Oil	Aceite (m)
Outer Plates of the Chain	Lados de Cadena (m), placa exterior del eslabón(m)
P	
Panniers	Alforjas (f)
Pedals	Pedales (m)
Pin (Clamping)	Pasador de Presión (m)
Power bars	Barras energéticas (f)
Presta Valve	Válvula Fina (f)
Pump	Bomba (f), mancha, (f), inflador (m)
Q	
Quick Release	Blocaje rápido (m)
Quick Release	Cierre Rápido (m)
R	
Race (as in competition, not bearing)	Carrera (f)
Rack (on bike)	Parrilla (o Portabultos) (f)
Rake (fork)	Avance (m)
Rear Axle	Eje Posterior (m)
Rear Derailleur	Cambio Trasero (m)
Rear Suspension	Suspensión Trasera (m)
Rear Wheel	Rueda Posterior (f)
to Remove	Sacar

Ride (literally "exit")	Salida (f)
To Ride	Montar o Ir en Bicicleta
Ride, Race, Action	Marcha (f)
Rim	Rim (m), Llanta (f)
Road Bike	Bici de Carretera (f)
Rollers (Training)	Rodillo (m)
Rollout (Gear Inches)	Desarrollo (m)
S	
Saddle	Sillín (m), Asiento (m)
Schraeder Valve	Válvula Gorda (f)
Screw	Tornillo (m)
Seat Bags	Bolsas de Sillín (f)
Seatpost	Tija Sillín (f)
Seat (see "saddle")	Asiento (m)
Seatstays	Tirantes (m)
Seat Tube	Tubo Oblicuo (m), tubo del sillín
Shifter	Manetas Cambio (f)
Shocks	Amortiguación (m)
Shoes (see also "Cycling Shoes")	Zapatos (m)
Shorten	Recortar (or Cortar)
Size	Tamaño (m)
Small Cage	Caja Corta (f)
Spanner	Llave Plana (m)
Spectacular fall	Jardazo (m)
Spokes	Radios (m)

Sport glasses	Gafas deportivas (f)
Sports drink	Bebida energética (f)
Sprocket Hub Body	Cuerpo Portapiñones de Buje (m)
Sprockets	Piñones (m)
Steel	Acero (m)
Steerer, Steering Column	Tubo (m) de la horquilla
Stem	Poste de Manubrio (m)
Stem	Potencia (f)
Stoker (Tandem)	Fogonero (m)
Stretching (Excercise)	Estiramiento (m)
T	
Teeth	Dientes (m)
Threadless Headset	Muego de dirección Ahead (m)
Time trial bike	Bici de Contrareloj (f)
Tired	Cansado (m)
Tire	Cubierta (o "Neumáticos") (f)
Titanium	Titanio (m)
Top Tube	Tubo Transeras (m), Tubo Superior, Tubo Horizontal
Touring Bike	Bici de Turismo (f)
Track Frame	Cuadro de Pista (m)
Trailers	Remolques para bicis (m)
Transverse Cable (Cantilever Brakes)	Bucle (m)
Tri-bike	Bici de Triatlón (f)
Trigger	Gatillo (m)
Trible Butted	Triconificado

Tube (Inner)	Camára (f)
Tube	Tubo (m)
Tubes (for the Frame)	Tuberias (f)
Tubular, Sew-Up	Tubolare (m)
Tire (GB)	Cubierta (o "Neumáticos") (f)
W	
Washer	Arandela (f)
Water Bottle	Bidóoacute;n (m)
Weight	Peso (m)
Wheelbase	Distancia Entre Ejes (f), Batalla (f)
Wheels	Ruedas (f)
Without Lugs	A Tope (m)
Worn Chain	Cadena Desgastada (f)
Wrench, Allen	Llave Allen (m)
Wrench, Combination (Open + Box)	Llave Combinada (m)
Wrench, Fixed	Llave Fija (m)