



# CYCLE CLUB

## DESCRIPCIÓN

La División de Transporte del Condado de Kane y el Departamento de Salud del Condado de Kane se unieron para crear el Club de Ciclistas del Condado de Kane. El objetivo del programa es alentar a los menores de edad a elegir el ciclismo como actividad recreativa y también como medio de transporte mediante una planificación creativa y la posibilidad de ganar fabulosos premios.

¿No tienes bicicleta? ¡No hay problema! Los estudiantes que no tienen acceso a una bicicleta pueden solicitar una que fue donada, gracias a nuestros socios en Working Bikes y varias tiendas de bicicletas locales. Durante el proceso de registro, los padres pueden indicar que su hijo no tiene una bicicleta, ¡y nos esforzaremos para encontrar una!

El Club de Ciclistas del Condado de Kane funcionará en forma similar a otros programas de fitness autodirigidos o académicos que recompensan a los estudiantes por lograr un objetivo meta. Se les pide a los padres que inscriban a los hijos que desean participar, y luego que sigan el progreso de cada niño durante el transcurso del programa. Se alienta a los padres a seguir el progreso de sus hijos a través de los formularios proporcionados por los administradores del programa. La inscripción para padres se abrirá en febrero de 2020 después de que se hayan anunciado las escuelas participantes. El programa comenzará el 13 de abril de 2020 y finalizará el 15 de mayo del mismo año.

En el primer año del programa se elegirá un número limitado de escuelas para participar. Invitamos a todas las escuelas del Condado de Kane, públicas o privadas, a que soliciten el programa. El programa solo aceptará escuelas que tengan estudiantes en los grados K-8. Las escuelas o los estudiantes pueden participar en forma gratuita. Todos los estudiantes de las escuelas elegidas son elegibles para participar. Los administradores del programa seleccionarán las escuelas en función de una serie de criterios, incluida su participación en cursos/currículos de seguridad para bicicleta, pasados y futuros, la cantidad de alumnos en las clases y la cantidad de calificaciones dentro de la escuela.

El programa creó objetivos de ciclismo basados en el tiempo para cada grado y nivel de experiencia. ¡Los estudiantes que alcancen estos objetivos durante el programa serán elegibles para recibir premios! Hay dos tipos de premios: recompensas participativas y sorteos de premios. Cada niño que logre sus objetivos ciclisticos será recompensado con un boleto para asistir a un juego de los Kane County Cougars y un juego de los Windy City Bulls. Además, todos los niños que alcancen sus objetivos de ciclismo serán elegibles para participar en un sorteo por una gran cantidad de premios que fueron donados por los patrocinadores del programa.





# CYCLE CLUB

## PARA LAS ESCUELAS

En el primer año del programa se elegirán cinco escuelas para participar. Todos los estudiantes de una escuela participante son elegibles para inscribirse.

### *¿Cómo me inscribo?*

Para solicitar el programa, puedes consultar el sitio web de KDOT o del Departamento de Salud del Condado de Kane. Se proporcionaron vínculos a la inscripción a todos los distritos dentro del condado. Solo se requiere un representante de cada escuela para solicitar el programa. Si tu escuela resulta elegida, la solicitud del programa y la participación en el mismo son totalmente gratuitas.

Las solicitudes para el programa deben presentarse el lunes 20 de diciembre de 2019. Los participantes del programa serán anunciados el 13 de enero de 2020. Después del anuncio, las escuelas recibirán información adicional sobre su participación.

### *¿Cuáles son las responsabilidades que implica participar en el programa?*

Si tu escuela es elegida para ser una de las escuelas participantes, se te solicitará que difundas información sobre el programa a cada uno de los estudiantes y sus padres/tutores. El personal de KDOT estará en contacto cercano con las escuelas para reunirse con organizaciones de padres y/o miembros del personal para ayudar a implementar y ejecutar el programa.

Además, las escuelas que se comprometen a organizar campañas de donación de bicicletas, eventos Bike to School (Con la Bicicleta a la Escuela), incorporar clases/currículo de seguridad para bicicletas y/o clubes de bicicletas, tendrán una mayor oportunidad de ser elegidos para el programa. Estos eventos alientan a los estudiantes, los padres y al personal a andar en bicicleta, no solo para recreación sino también como medio de transporte, y de esta manera ayudamos a nuestro medio ambiente y promovemos hábitos saludables para nuestras comunidades.

### *¿Por qué debería participar mi escuela?*

La participación en un programa de acondicionamiento físico estructurado no solo genera resultados favorables para la salud, sino que también se demostró que aumenta el rendimiento académico.

Además de los resultados favorables a nivel físico en los estudiantes, usted también alienta a los padres a que hagan ejercicio con sus hijos, con los consabidos beneficios para la salud y además es una gran oportunidad para que disfruten juntos en familia.





# CYCLE CLUB

## FOR PARENTS

¡Las cinco escuelas seleccionadas para participar en el programa Primavera 2020 se anunciarán el 7 de enero de 2020! Una vez que se anuncien las escuelas, cada estudiante recibirá información sobre el programa a través de la administración de su escuela.

### ¿Cuánto cuesta participar?

Absolutamente nada. Uno de los objetivos fundamentales de este programa es permanecer gratuito para todos los participantes de forma que no se impongan cargas financieras a sus padres/tutores. Todos los premios y recompensas del sorteo fueron donados por nuestros generosos patrocinadores y se entregarán a los participantes del programa.

### ¿Con qué frecuencia tiene que andar en bicicleta mi hijo?

Dependiendo de su edad y nivel de experiencia, se espera que cada niño ande en bicicleta en cantidades variables durante el programa de seis semanas para ser elegible para recibir las recompensas de participación y poder participar por los premios de la rifa. El siguiente cuadro muestra la cantidad de tiempo requerida para cada grado académico y nivel de experiencia.

Grado(s)	Menos experimentado	Más experimentado
Jardín de niños, primer o segundo grado	40 minutos	50 minutos
Tercer y cuarto grado	60 minutos	70 minutos
Quinto y sexto grado	80 minutos	90 minutos
Séptimo y octavo grado	90 minutos	100 minutos

### ¿Qué recibe mi hijo por participar?

No, el programa es completamente voluntario. Sin embargo, solo aquellos que participen y logren sus objetivos de ciclismo serán elegibles para recibir las recompensas participativas y para participar en la rifa de grandes premios donados por nuestros patrocinadores.

### ¿Es necesario que mi hijo participe?

No, el programa es completamente voluntario. Sin embargo, solo aquellos que participen y logren sus objetivos de ciclismo serán elegibles para recibir las recompensas participativas y para participar en la rifa de grandes premios donados por nuestros patrocinadores.





# CYCLE CLUB

## **¿Cómo puedo cuidar a mi hijo mientras anda en bicicleta?**

Aunque andar en bicicleta tiene muchos beneficios para la salud, es muy importante que se realice en forma segura, especialmente en el caso de los ciclistas principiantes. En primer lugar, los niños siempre deben usar el equipo de seguridad adecuado cuando andan en bicicleta. El equipo de seguridad recomendado incluye cascos, coderas, rodilleras y materiales reflectantes. Asegúrese de que los cordones de los zapatos y las piernas de los pantalones de su hijo estén atados o ajustados para que evitar que queden atascados en la cadena de la bicicleta, lo que puede causar lesiones graves.

Cuando su hijo ande en bicicleta, asegúrese de que él/ella sepa las normas de tráfico. Si andan en la calle, los ciclistas siempre permanecer en el lado derecho de la carretera, en una formación de una sola fila. No se recomienda que los ciclistas principiantes viajen de noche o durante clima desfavorable.

Antes de salir a andar, asegúrese de que la bicicleta de su hijo funcione correctamente. Las bicicletas que son demasiado grandes o demasiado pequeñas para su hijo pueden causar accidentes y provocar lesiones. Además, es importante planificar una ruta antes de salir para poder elegir caminos con menos tráfico y velocidades más bajas. Las rutas más seguras incluyen andar en un carril de bicicleta o biciesenda. Puede encontrar mapas para bicicleta en Google Maps o en la aplicación KKOM Bike & Pedestrian.

Para obtener más consejos de seguridad, le recomendamos visitar Ride (sitio web de Illinois para obtener más información sobre el tema).

## **Quiero que mi hijo participe, pero no tiene acceso a una bicicleta. ¿Puedo participar?**

¡Sí! Estamos trabajando con varias tiendas de bicicletas del área para suministrar bicicletas de forma gratuita a los niños que no tengan acceso a una. Estas bicicletas, que son donadas por residentes locales y sin fines de lucro, serán reparadas por voluntarios y entregadas a los niños del programa.

Para solicitar una bicicleta, indica en el formulario de inscripción para padres que tu hijo no tiene acceso a una bicicleta pero que aun así desea participar. Después de solicitar una bicicleta donada, un administrador del programa se comunicará contigo para averiguar más sobre la elegibilidad y para indicar dónde conseguirla.

