



# ¡Ya regresó May is Bike Month!

¿Estás listo para montar tu bici en el desafío de ciclismo anual de la región de Sacramento? Este mes de mayo, puedes contribuir al esfuerzo de hacer que la región de Sacramento sea un mejor lugar para montar en bici, ayudar a combatir el cambio climático y, por supuesto, ¡divertirte!

Durante May is Bike Month, súbete a tu bici para celebrar y promover los innumerables beneficios de montar en bicicleta. Cada vez que disfrutes de un paseo en bici, regístralo en tu perfil de Love to Ride para participar. La aplicación de Love to Ride te permite registrar tus viajes muy fácilmente y aportar datos anónimos para ayudar a los planificadores a mejorar la infraestructura.

Cualquier persona en la región puede unirse al desafío. Incluso las organizaciones pueden involucrarse y participar en una competencia amistosa entre lugares de trabajo regionales.

## Participar es sencillo:

- **¡Todos pueden unirse!** Desde ciclistas habituales hasta personas que no se han subido a una bici en años (¡o nunca antes!).
- **Monta en bici en cualquier momento y lugar** durante el mes de mayo para divertirte, ejercitar y para transportarte de un lugar a otro.
- **Registra tus viajes en la aplicación** o el sitio web para ganar puntos, participar en sorteos de premios y hacer que tu comunidad sea un lugar más seguro para montar en bici.
- **¡Difunde el amor!** Invita a tus compañeros de trabajo, amigos y familiares de toda la región de Sacramento a unirse a la diversión y, al mismo tiempo, marcar una diferencia significativa en la comunidad de ciclistas.
- **Gana premios increíbles** al participar y alentar a otros a descubrir o redescubrir el ciclismo.

¿Estás listo para ser más saludable, más feliz, ahorrar dinero y ayudar a salvar el planeta? Inicia sesión o crea un perfil en **[mayisbikemonth.com](https://mayisbikemonth.com)**



@mayisbikemonth



@mayisbikemonth



@mayisbikemonth

LOVE TO RIDE

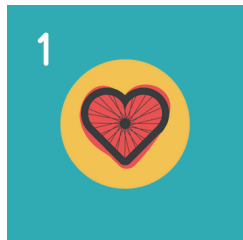


May is BIKE MONTH



## ¿Qué es May is Bike Month?

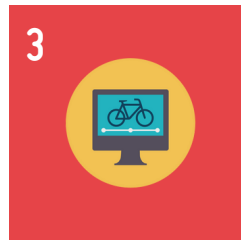
May is Bike Month es el desafío de ciclismo virtual que marca una diferencia. Está organizado por Love to Ride, una plataforma en línea divertida y gratuita que alienta a las personas, los lugares de trabajo y las comunidades a montar en bici y ayudar a combatir el cambio climático.



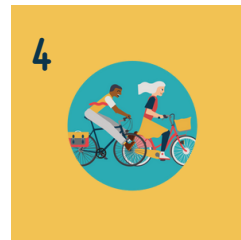
Regístrate gratis



Monta en bicicleta



Registra tu viaje



Alentar a otros



Ganar grandes premios!

## Beneficios de unirse a Love to Ride



Incentiva a tus empleados a usar bicicletas: No importa si están en la oficina o trabajan a distancia, puedes crear un punto focal para el uso de la bicicleta en tu empresa. Con una página de perfil de la empresa tendrás acceso a estadísticas, fijación de objetivos, cursos rápidos, artículos con consejos y mucho más.



Participación en campañas: Como parte de nuestra plataforma anual, organizamos una serie de campañas en las que los ciclistas pueden ganar premios por montar en bicicleta y así animar a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo a participar.



Beneficios a tu comunidad: al utilizar la aplicación de Love to Ride, los ciclistas ayudan a hacer que la región sea un mejor lugar para montar en bici. Los datos anónimos recopilados se pueden utilizar para tomar decisiones informadas de infraestructura local que ayudarán directamente a tu personal y a sus familias a pedalear más.



Crea una fuerza laboral más sana y feliz: Los trabajadores que se desplazan en bicicleta tienen la mitad de las ausencias por enfermedad que los que no lo hacen. También reducen drásticamente las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, cáncer y muerte prematura hasta en un 40%.



Demuestra tu impacto: Puedes ver los datos de tu empresa. A través de tu perfil Love to Ride puedes hacer un seguimiento del ahorro de CO2, el kilometraje colectivo, el nivel de participación del personal y mucho más.



SACRAMENTO AREA  
BICYCLE ADVOCATES

Regístrate hoy en  
[mayisbikemonth.com](http://mayisbikemonth.com)

LOVE TO RIDE



*May is* **BIKE MONTH**



## 1 AL 31 DE MAYO, 2024

El desafío es una competencia regional divertida y gratuita para individuos y organizaciones para que más personas usen bicicletas.

May is Bike Month comienza el 1 de mayo y continúa hasta el final del mes con un montón de eventos a los que asistir y premios a ganar.

Pueden participar particulares, grupos sociales y empresas, y competir por los primeros puestos en las tablas de clasificación de los centros de trabajo. En esta competición, los kilómetros no son la única forma de ganar. De hecho, imontar la bicicleta por tan solo diez minutos es un gran lugar por el cual comenzar!

### Así es como tu organización puede apoyar May is Bike Month

1

Regístrate para participar como individuo en [mayisbikemonth.com](https://mayisbikemonth.com)



2

Registra tu empresa para alentar a tus compañeros de trabajo a participar. Crea o únete a un club para animar a tus amigos a participar.



3

¡Comparte los recursos del promo pack con otras redes para animarlos a registrarse también! Descarga desde [mayisbikemonth.com](https://mayisbikemonth.com)



4

Corre la voz publicando fotos e historias en el sitio web de Love to Ride y en los canales de redes sociales de su organización.



5

¡Aumenta los premios de acumulación donando incentivos adicionales para que se otorguen como parte de May is Bike Month!



## Regístrate en [mayisbikemonth.com](https://mayisbikemonth.com)



SACRAMENTO AREA  
BICYCLE ADVOCATES

LOVE TO RIDE



## Las 5 preguntas más frecuentes para empresas:

1

### ¿Cómo ganamos puntos?

¡Tranquilo! Al montar y alentar a otros, puedes ganar puntos para ayudar a tu empresa a escalar la tabla de clasificación. [Más información.](#)

2

### ¿Quién cuenta como empleado?

Todo el personal a tiempo completo y parcial. Si tu empresa tiene una junta, voluntarios o estudiantes, anímalos a crear un "grupo". Utiliza una convención de nomenclatura para asociar el grupo con tu organización. Por ejemplo: Miembros de SABA.

3

### ¿Cómo hacer un perfil de empresa?

Crea un perfil para ti primero, luego se te pedirá que busques tu empresa. Si ya hay un perfil para tu empresa, puedes [unirte en esta etapa](#). Si no es así, crea uno escribiendo el nombre de la empresa y algunos otros detalles y listo.

4

### ¿Qué son los departamentos?

Los departamentos se pueden seleccionar dentro de los perfiles de la empresa para las divisiones que puedan existir en el mismo, como RR. HH., Finanzas, TI, etc.

5

### ¿Cómo ganamos?

¡Ganando puntos! Los puntos de tu empresa están representados por la suma de todos los puntos de los empleados, incluyendo puntos por montar bicicleta y animar. Cuantos más puntos ganen, más alto subirás en la tabla de clasificación.

mayisbikemonth.com



SACRAMENTO AREA  
BICYCLE ADVOCATES

LOVE TO RIDE



## Cómo utilizar este rastreador

¡Gracias por tu interés en que tu escuela/salón de clases participe en May is Bike Month! Debido a las leyes de privacidad, los menores de 13 años no pueden crear sus propios perfiles en Love to Ride, la plataforma de May is Bike Month. Por lo tanto, estamos probando la siguiente alternativa para permitir su participación, recopilar comentarios y medir los niveles de interés.

En las siguientes páginas encontrarás un registro semanal donde los docentes pueden hacer un seguimiento de las millas recorridas por los estudiantes cada día.

Si estás interesado en que tu clase compita en las tablas de posiciones en línea, te recomendamos que hagas lo siguiente:

1. Como docente, crea un segundo perfil en Love to Ride con un nombre como "Sra. Brown - maestra de 2.º grado" (no utilices tu perfil de ciclista individual, que puede que ya esté afiliado a tu escuela como tu "lugar de trabajo").
2. Usando tu segundo perfil, configura un nuevo "lugar de trabajo" para tu clase llamado, por ejemplo, "Clase de 2.º grado de la Sra. Brown - Sacramento Elementary".
3. Como "Recuento de personal" para tu nuevo lugar de trabajo, usa la cantidad de estudiantes de tu clase, incluso si no todos montan en bicicleta.
4. Con una frecuencia semanal/diaria (como desees), inicia sesión en tu segundo perfil e ingresa el número total de millas registradas por tus estudiantes en "tu" perfil.

Esta alternativa tiene algunas limitaciones:

- a. "Tu" perfil (que representa las millas colectivas de tus estudiantes) no será elegible para premios. Esta restricción no se aplica a tu propio perfil individual.
- b. Estarás limitado en la cantidad de puntos por "día" que puedes ganar, porque los puntos diarios de cada estudiante individual no están representados.
- c. Deberás elegir un propósito del viaje (diversión/fitness, transporte) para el colectivo cada vez que registres un viaje, a menos que registres los viajes de cada estudiante individualmente cada día.



*May is* **BIKE MONTH**



## Clase/escuela:

[illegible]



*May is* **BIKE MONTH**



## Clase/escuela:

[illegible]



*May is* **BIKE MONTH**



## Clase/escuela:

[illegible]