



LOS CHOQUES EN BICICLETA PUEDEN OCURRIR EN CUALQUIER MOMENTO.

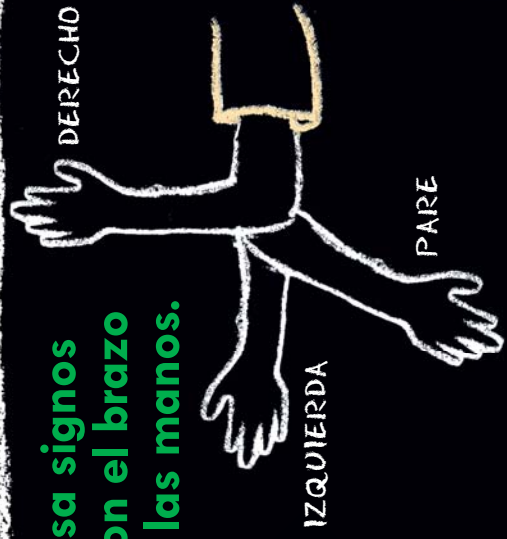


Comparado con otros deportes, más niños entre los edades de 5 y 14 años llegan al hospital debido a lesiones por choques en bicicleta. Un casco de bicicleta debidamente ajustado protege contra el riesgo de lesiones en la cabeza hasta en un 85 por ciento, y de lesiones en el cerebro hasta en un 88 por ciento.



REGLAS PARA SEGURIDAD

Usa signos con el brazo y las manos.



SEGURIDAD AL MONTAR EN BICICLETA

GUÍA PARA PADRES



¡ALTO!
¡MIRA!
¡ESCUCHA!



Obedece todas las señales y signos de tráfico.



Para más información:

- www.driveless.com
- www.safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/
- www.safekids.org/safety-basics/big-kids/at-play/bike-and-wheels-safety.html
- www.activelivingresources.org/assets/parents_pamphlet.pdf
- www.bikeleague.org/

4A Eves Drive,
Suite #114
Marlton, NJ 08053
www.driveless.com
P: 856.596.8228
F: 856.983.0388



Esta publicación de la Asociación directiva de Cross County Connection recibe fondos de la división de seguridad de tráfico de Autoristas de New Jersey. La División de Seguridad de Tráfico y el Estado de New Jersey no asumen responsabilidad por el contenido de este documento.



CONSEJOS PARA MONTAR BICICLETA DE FORMA SEGURA

Usa un casco a tu medida.

- Al proteger tu cerebro estás cuidando tu vida. Para obtener más información, consulta la hoja informativa "Consejos y pasos para el uso debido de cascos" publicado por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA siglas en inglés).

Ajusta tu bicicleta a tu tamaño.

- Párate colocando la bicicleta entre las piernas. Debe haber 1 a 2 pulgadas entre el área de entrepiernas y el tubo superior (barra) de la bicicleta; y entre 3 a 4 pulgadas si se trata de una bicicleta para montaña. El asiento debe ir nivelado de adelante hacia atrás. Debes ajustar la altura del nivelado para permitir que tu rodilla se doble ligeramente cuando extiendas totalmente esa pierna. El manubrio debe estar al mismo nivel que el asiento.

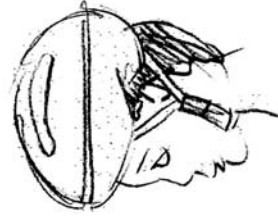
Revisa tu equipo.

- Antes de montar, revisa el aire de las llantas y asegúrate que los frenos funcionen.

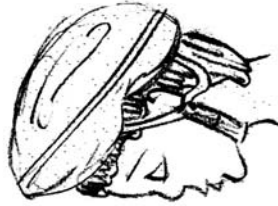
Presta atención y asegúrate que otros te presten atención.

- Asegúrate de que otros puedan verte, ya sea durante el amanecer, o el anochecer, si hay mal tiempo, o es de noche. El vestir ropa de color blanco no es eficaz para que te vean. Es mejor usar ropa de color neón, colores fluorescentes, o de otros colores brillantes siempre que montes bicicleta. También utiliza cintas o chalecos con reflectores de luz, o luces intermitentes. Recuerda: El que tú puedas ver al conductor no significa que el conductor pueda verte a ti.

CORRECTO



INCORRECTO



Posición correcta

El casco debe de ir nivelado sobre tu cabeza y debe cubrir parte de tu frente. Para probar si tienes el casco puesto correctamente, coloca uno o dos dedos sobre tus cejas. Para quedar debidamente protegido, el casco debe tocar tus dedos.

Antes de utilizar tu bicicleta, asegúrate que está lista para montar. Siempre debes revisarla para asegurarte de que no haya ninguna pieza suelta y que todo funcione bien.

Sillin:

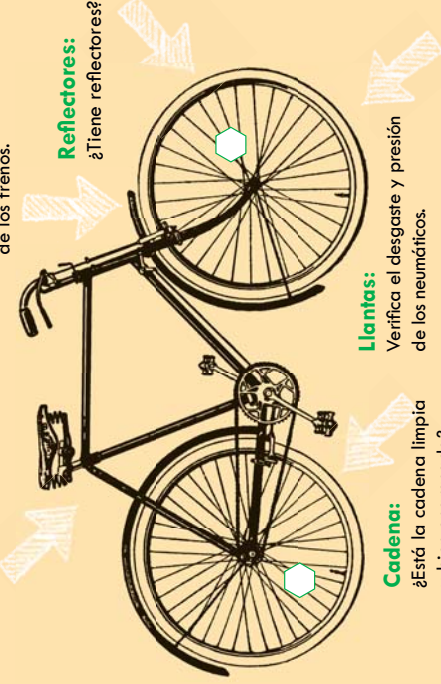
¿Es la altura correcta?

Frenos:

Verifica el buen funcionamiento de los frenos.

Reflectores:

¿Tiene reflectores?



Cadena:

¿Está la cadena limpia y bien engrasada?

Llantas:

Verifica el desgaste y presión de los neumáticos.



REGLAS DE SEGURIDAD DE TRAFICO: MANEJANDO BICICLETAS EN CALLES Y CARRETERAS

Sigue el tráfico vehicular.

- Viaja del lado derecho en la misma dirección que los otros vehículos. Maneja en el mismo sentido, y no en sentido contrario.

Obedece todas las reglas de tránsito.

- Una bicicleta es un vehículo y tú eres un conductor. Al manejar tu bicicleta en la calle, obedece todas las señales viales, letreros y carriles.

Sé predecible.

- Siempre sigue una línea recta, y no cruces en forma "zig-zag" entre los vehículos. Señala con los brazos para que otros anticipen tus movimientos.

Presta atención en todo momento.

- Usa tus ojos y oídos. Presta atención a los baches huecos, gritas, hojas mojadas, alcantarillado, vías del tren, perros, o cualquier otra cosa que pudiera provocarte perder el control de tu bicicleta. No llesves audífonos cuando montes en bicicleta ya que necesitas tus oídos para escuchar el tráfico y evitar situaciones peligrosas.

Mira antes de virar.

- Al virar a la izquierda o a la derecha, siempre mira detrás de ti para asegurarte que no venga nadie, y luego señala con el brazo antes de virar. Presta atención a los vehículos que van a virar a la izquierda o a la derecha.

Presta atención a los vehículos estacionados.

- Viaja suficientemente lejos de la orilla de la acera para evitar sorpresas que provengan de vehículos estacionados (por ejemplo, que abran las puertas, o vehículos que ingresan a la vía)

¿*J*em Ciudadano