









Los niños y su seguridad al montar en bicicleta



Montar en bicicleta es divertido y saludable, y permite ser independiente. Pero hay que recordar que la bicicleta no es un juguete. ¡Es un vehículo!

Consejos para montar bicicleta de forma segura








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

-  **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 por sus siglas en inglés).
-  **Ajusta tu bicicleta a tu tamaño.** Párate colocando la bicicleta entre las piernas. Debe haber 1 ó 2 pulgadas entre el área de entrepiernas y el tubo superior (barra) de la bicicleta; y entre 3 ó 4 pulgadas si se trata de una bicicleta para montaña. El asiento debe ir nivelado de adelante hacia atrás. Debes ajustar la altura del asiento 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 ponen atención.** Siempre necesitas que otros puedan verte, ya sea durante el amanecer o anochece, si hay mal tiempo, o ya 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 **tí**.
-  **Mantén el control de tu bicicleta.** Siempre que te montes en bicicleta, agarra el manubrio al menos con una mano. Lleva tus libros o cualquier otro artículo en un bulto o una canastilla de bicicleta, o en una mochila a la espalda.
-  **Presta atención y evita los peligros del camino.** Está atento a peligros como baches huecos, vidrios rotos, pavimento suelto, charcos, hojas amontonadas, y perros. Todos estos peligros pueden causar choques. Si vas con otros amigos, y tú vas adelante, avisa o señala cualquier peligro a los ciclistas que van detrás tuyo.
-  **Evita montar bicicleta de noche.** Es muchísimo más peligroso montar bicicleta de noche que de día, porque es más difícil que otros te vean. Si te ves obligado a montar bicicleta de noche, utiliza algo que te haga más visible. Además de vestir ropa de colores neón y de tener reflectores que se llevan en las llantas, asegúrate de tener reflectores al frente y atrás de la bicicleta y en tu ropa para que otras personas puedan verte. (Muchos estados tienen leyes que requieren que las bicicletas tengan reflectores blancos al frente y reflectores rojos atrás.)
-  **Maneja con precaución siguiendo las reglas de seguridad de tráfico.** Muchos de los choques con bicicletas que provocan lesiones, e inclusive muertes, están asociados con el comportamiento del ciclista, como por ejemplo: No utilizar el casco, cruzar una calle sin detenerse, dar vuelta a la izquierda o cruzar en forma “zigzag” entre el tráfico que se avecina, pasarse los semáforos en rojo, y manejar en el sentido contrario de la calle. Para maximizar tu seguridad, siempre utiliza un casco y sigue las reglas de seguridad de tráfico en calles y carreteras.

Reglas de seguridad de tráfico: Manejando bicicletas en calles y carreteras










En muchos estados, las bicicletas están consideradas como vehículos y los ciclistas tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades de seguir las reglas de tránsito de las calles y carreteras como los otros conductores. Al montar tu bicicleta, siempre:

-  **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.
-  **Cede el paso al tráfico cuando sea apropiado.** Casi siempre, los conductores que van por calles o carreteras más pequeñas deben cederle el paso al tráfico de calles o carreteras más transitadas o más anchas. Si no hay una señal de alto o un semáforo, y vienes de una calle más pequeña (por ejemplo, sales del estacionamiento de tu casa, de la acera, de un sendero para bicicletas, etc.), tienes que disminuir la velocidad y observar si el camino está libre antes de continuar. Esto también significa cederle el paso a los peatones que ya están caminando por el cruce de peatones.
-  **Sé predecible.** Siempre sigue una línea recta, y no cruces en forma "zigzag" 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, grietas, hojas mojadas, alcantarillado, vías del tren, perros, o cualquier otra cosa que pudiera provocarte perder el control de tu bicicleta. No lles 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 tí 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).

Manejar en la acera en comparación a manejar en la calle

Se espera que los ciclistas sigan las mismas reglas que otros conductores de vehículos de motor y viajen en el mismo sentido, por lo que es más seguro montar bicicleta sobre la calle.

-  Los niños menores de 10 años no cuentan con el juicio necesario para tomar las decisiones pertinentes para manejar de forma segura en la calle.
-  Los niños menores de 10 años van más seguros manejando sobre la acera.
-  Para cualquier persona que maneje su bicicleta sobre la acera:
 -  Consulte la ley en su estado o jurisdicción para asegurarse que está permitido manejar sobre la acera.
 -  Preste atención a los vehículos de motor que se aproximan, o aquellos que salen o viran hacia los caminos de entrada de vehículos.
 -  Deténgase en las esquinas y antes de cruzar la calle para ver si vienen vehículos de motor y asegúrese que los conductores le vean antes de cruzar.
 -  Cruce la calle en la esquina y no a media calle o entre los automóviles estacionados. Avise a los peatones que está acercándose, diciendo en voz alta: "Con permiso", o "Voy a pasar a su izquierda," o sonando el timbre o corneta de la bicicleta.



Para obtener más información sobre manejar una bicicleta de forma segura, visite el sitio Web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA por sus siglas en inglés)

www.nhtsa.dot.gov

www.nhtsa.gov
NHTSA

DOT HS 810 601
Agosto 2006