

# EL EQUIPO ADECUADO



Aprenda más sobre lo que significa  
ser un ciclista preparado en:

[http://www.nhtsa.gov/links/ped\\_bike\\_sp.html](http://www.nhtsa.gov/links/ped_bike_sp.html)

# ¡SALVA VIDAS!

# SIEMPRE QUE MONTE EN BICICLETA:

## 1. Utilice un casco de bicicleta y ajústelo adecuadamente.



- En caso de un accidente, el casco es su mejor protección para evitar una lesión e inclusive la muerte.

## 2. Manténgase visible. Utilice:



- Colores brillantes durante el día.
- Materiales reflectivos durante la noche o en condiciones de poca luz (amanecer, atardecer, lluvia o niebla).
- Una luz delantera de color blanco y una luz trasera de color rojo durante la noche.

## 3. Revise la bicicleta.



- Verifique que esté a su medida.
- Revise todas sus partes para verificar que están funcionando correctamente.

## 4. Recuerde que una bicicleta es un vehículo.



- Se debe conducir en la misma dirección en la que va el tráfico motorizado.
- Se deben cumplir las mismas normas viales para vehículos motorizados, conocer y obedecer las señales y señalizaciones de tráfico y señalar cuando se va a cruzar.

## 5. Recuerde que los niños aprenden de sus mayores.



- Dé un buen ejemplo poniendo en práctica, enseñando y reforzando las normas de seguridad para ciclistas.

**NO PONGA SU VIDA NI LA DE SU FAMILIA EN RIESGO.**

***PEDALEE SEGURO.***