

CONSEJOS PARA LOS PADRES, GUARDIANES Y NIÑOS

SEGURIDAD EN BICICLETA

Montar en bicicleta es divertido y saludable, y una gran actividad para la familia. Pero una bicicleta no es un juguete; ¡es un vehículo! Así que, **MONTA** tu bicicleta siguiendo estos consejos.

Consejos para Montar Seguramente

Antes de montar, asegúrate de que todos, incluyendo las bicicletas, están listos para montar. Sé un “Modelo” para otros niños y adultos.

Recuerda:

- **Usa un Casco de Bicicleta.** Todos - no importa la edad - deben usar cascos para ciclistas. Para más información sobre cómo ajustar tu casco, consulta “Ajustando tu Casco de Bicicleta” de NHTSA.
- **Ajusta Tu Bicicleta.** Párate colocando la bicicleta entre tus piernas. Debe haber 1 o 2 pulgadas entre ti y el tubo superior (barra) de la bicicleta; y entre 3 o 4 pulgadas si se trata de una bicicleta para montaña. El sillín debe estar nivelado de adelante hacia atrás y su altura debe ajustarse para permitir que tu rodilla se doble ligeramente cuando extiendas totalmente esa pierna. El manubrio debe estar al mismo nivel que el sillín.
- **Revisa Tu Equipo.** Antes de montar, revisa el aire de las llantas y asegúrate que los frenos funcionen.
- **Ver y Ser Visto.** Ya sea de día o de noche, en buen o mal tiempo, hazte visible a los demás. Usa colores brillantes o fluorescentes al montar para que seas visto con mayor facilidad. Usa algo que refleja la luz como cintas o marcas reflectantes, o luces intermitentes. Recuerda, sólo porque puedes ver a un conductor no significa que él te puede ver.
- **Controla la Bicicleta.** Agarra el manubrio con ambas manos excepto al señalar un cambio de dirección. Coloca los libros u otros artículos en un portabicicletas o mochila.
- **Ten Cuidado y Evita los Peligros del Camino.** Presta atención a peligros como baches, vidrios rotos, gravilla, charcos, hojas y perros. Todos estos riesgos pueden causar un choque. Si estás corriendo con la familia y a la cabecilla, grita y señala el peligro para alertar a los detrás de ti.
- **Evita Montar de Noche.** Es difícil para los usuarios de las carreteras ver a los ciclistas al amanecer, atardecer y por la noche. Usa reflectores en la parte delantera y trasera de tu bicicleta. Luces blancas y reflectores o luces traseros rojos son requeridos por ley en todos los Estados.

Muchos choques relacionados con bicicletas que resultan en lesiones o muertes están asociados con el comportamiento del ciclista y están en tu control, incluyendo cosas tales como no usando un casco de bicicleta, cruzando una calle sin detenerte, virando a la izquierda o bruscamente hacia el tráfico que viene por detrás, ignorando una señal para parar (STOP) o corriendo por la vía equivocada del tráfico. Para maximizar tu seguridad, ponte siempre un casco y sigue las reglas de la carretera.



Reglas de la Carretera - En Bicicleta

En todos los Estados, las bicicletas en las carreteras se consideran vehículos y los ciclistas son sus conductores, con los mismos derechos y responsabilidades como automovilistas de seguir las reglas de la carretera. En bicicleta, siempre:

- **Ve Con el Flujo del Tráfico.** Corre en la misma dirección que los demás vehículos. Ve con la corriente – no en contra de ella.
- **Obedece todas las leyes de tráfico.** Una bicicleta es un vehículo y tú eres su conductor. Cuando usas la bicicleta en la calle, obedece todas las señales de tráfico, señales y marcas del carril.
- **Cede el Paso al Tráfico.** Casi siempre, los conductores en una carretera más pequeña deben ceder el paso (esperar) al tráfico de una carretera principal o mayor. Si no hay una señal para parar (STOP) o la señal de tráfico y vienes de una carretera más pequeña (de un camino de acceso, desde una acera, un carril de bici, etc.), debes reducir la velocidad y ver si el camino está libre antes de continuar. Cede el paso a los peatones en un paso de peatones.
- **Se Predecible.** Maneja en una línea recta, no entre vehículos. Señala tus movimientos a los demás.
- **Mantente Alerta Siempre.** Usa tus ojos y oídos. Ten cuidado con los baches, grietas, hojas mojadas, rejillas pluviales, vías de ferrocarril o cualquier cosa que podría hacer que pierdas el control de tu bicicleta. Escucha el tráfico y evita situaciones peligrosas; no uses aparatos electrónicos personales cuando corras.
- **Mira Antes de Virar.** Al virar a la izquierda o a la derecha, siempre mira hacia atrás por un espacio en el tráfico y luego señala antes de hacer el cambio. Ten cuidado con el tráfico virando hacia la izquierda o la derecha.
- **Presta Atención a Vehículos Estacionados.** Maneja lo suficientemente lejos de la acera para evitar lo inesperado de vehículos estacionados (como puertas abriendo o vehículos saliendo).

Acera o Calle

El lugar más seguro para montar en bicicleta es en la calle, donde se espera que las bicicletas sigan las mismas reglas de la carretera y que viajen en la misma dirección que los automovilistas. Las aceras están diseñadas para el tráfico lento, como peatones.

- **Los niños menores de 10 años de edad, sin embargo, no son siempre capaces de tomar las decisiones necesarias para manejar con seguridad en la calle sin supervisión.** Por lo tanto, están más seguros corriendo lejos del tráfico.
- **Para Aquellos Manejando en la Acera:**
 - Verifica la ley en tu estado o jurisdicción para asegurarte que está permitido manejar la bicicleta en la acera.
 - Presta atención a vehículos entrando a o saliendo de las entradas de autos.
 - Para en las esquinas de las aceras y las calles en busca de vehículos para asegurarte de que los conductores te vean antes de cruzar.
 - Entra a la calle en una esquina y no entre los vehículos estacionados. Alerta a peatones que están cerca, diciendo: “Pasando a tu izquierda”, o utilizando un timbre o bocina.

**ROLL
MODEL**



U.S. Department of Transportation
**National Highway Traffic Safety
Administration**

★★★★★
NHTSA
www.nhtsa.gov

DOT HS 812 165
June 2015

**Para obtener más
información sobre la
seguridad en bicicleta,
visita el sitio Web de NHTSA
en: www.nhtsa.gov.**