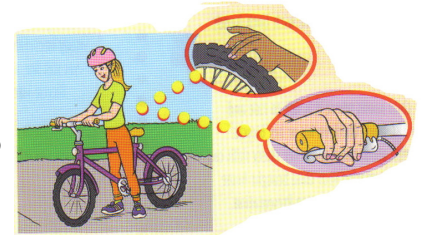
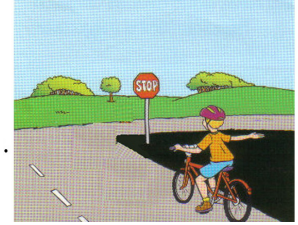


Hazte un ciclista consciente de la seguridad

Guiar su bicicleta puede ser bien divertido. Pero sabes cómo “conducir” tu bicicleta? Guiar su bicicleta es como conducir un carro — hay reglamentos para conducir su bicicleta.

- ♦ Guiar por la derecha del camino o acera. El lado derecho es más seguro porque ahí es dónde los conductores anticipan ver, y buscan, a los otros usuarios de la calle.
- ♦ Siempre pare al final de la calzada del garaje, mira hacia la izquierda, la derecha, y la izquierda otra vez antes de empujar.
- ♦ Obedece las leyes de tráfico – los rótulos y señales, incluidos semáforos.
- ♦ Guía derecho – no hagas ni bromas ni movimientos sorprendentes en tráfico.
- ♦ Mira atrás antes de dar la vuelta a la izquierda o si necesitas mover a la izquierda para evitar algo.
- ♦ No conduzcas su bicicleta de noche hasta que tus padres te den el permiso y LUEGO usa muchas luces.
- ♦ Guía en una sola fila con los demás ciclistas si un carro está atrás de ti.
- ♦ Usa las manos para señalar tus intenciones a los demás conductores.
- ♦ Ten cuidado de las personas caminando – usa tu voz o campana para advertirles que estás acercándotelos.
- ♦ Ten cuidado de los carros que se quitan hacia atrás – hay un conductor en el carro? Se prende el motor o las luces traseras?
- ♦ No conduzcas demasiado cercano a los carros estacionados.
- ♦ Te parece peligrosa la ruta? Siempre puedes desmontar y caminar al lado de tu bicicleta.



Revisa su bicicleta para seguridad

Por lo menos, una vez cada año lleva tu bicicleta a un taller mecánico de bicicletas. Revisala su bicicleta antes de montar te con el Revisión Rápida de ABC (ABC Quick Check):

- ♦ AIR (Aire) – pellizca cada llanta entre las puntas del pulgar y de los dedos; correctamente infladas, las llantas deben sentir duras.
- ♦ BRAKES (Frenos) – asegúrate que funcionen sin frotar contra las llantas, al no ser aplicados.
- ♦ CRANK/CHAIN (Rueda Dentada/cadena) – si hay problemas con las ruedas dentadas o si la cadena de transmisión está floja, lleva la bicicleta al taller mecánico o tienda de bicicletas.
- ♦ QUICK (Rápida) – revisa las “palancas de suelta rápida de ruedas” y los demás cerrojos para asegurarte que estén apretados.



Ponte el casco de seguridad correctamente

Primero, ponte el casco nivelado y ajustado – si queda flojo, se precisan cojinetes más espesos por dentro.

- ♦ OJOS – se debe ver el borde del casco cuando mires arriba, más allá de la ceja.
- ♦ OÍDOS – las correas delanteras y traseras deben unirse directamente debajo cada oreja en forma de la letra “Y.”
- ♦ BOCA – cuando se abroche, la correa de barbilla debe estar tan floja que puedes respirar y meter uno o dos dedos entre la hebilla y la barbilla, pero debe estar tan estrecha que, al abrir la boca, puedes sentir jalada abajo la cubierta de tu cabeza.



Intendado para los niños mayores de la escuela primaria y a los pre-adolescentes.

*Por la League of Illinois Bicyclists. Gráficas: Bicycle Coalition of Maine
Financiado por el Illinois Safe Routes to School Program,
Patrocinado por el Illinois Department of Transportation*

