

Estimados Padres,

Ahora es el momento para enseñar a sus hijos manejo sin peligro de su bicicleta! Montar bicicleta es una actividad excelente para ejercicio y divertirse juntos con toda la familia. Es un deporte que se puede gozar toda su vida. El ciclismo brinda a su hijo la independencia – y usted se sentirá más seguro de esta independencia de su hijo.



- Primero, **muéstrole un buen ejemplo** conduciendo su bicicleta obedeciendo todas las leyes de tráfico – que se aplican a bicicletas, igual que a los carros. Y no olvide *su* casco!
- Asegúrese de que su hijo tiene una bicicleta que se encuentra en buenas condiciones y que se ajusta correctamente – una bicicleta no es algo que debe comprar para el niño “crezca en ella.” Enséñele a su niño el ABC Quick Check – “**A**ir (aire en las llantas), **B**reaks (frenos que funcionan bien), **C**hain y **C**rank (cadena que sea segura) – **Q**uick (version palancas).” Una tienda de bicicletas puede ayudar con esto.
- Niños no son adultos pequeños. Tiene un campo visual menos ancho, menos capacidad para juzgar la velocidad o distancia, y puede ser impaciente e impulsivo. Es importante para enseñarles las habilidades necesarias para **evitar las causas más comunes de los accidentes** – y aprender estas habilidades toma práctica.

Causa del Accidente	Cómo Evitar
Salir de un estacionamiento, callejón o gareje hacia el camino sin conceder el derecho de pasarse al tráfico	Enseñar le a su hijo que mire a las IZQUIERDA, la DERECHA y la IZQUIERDA otra vez. Sólo entrar el camino cuando ningún carro se acerque.
No detenerse al llegar al STOP SIGN	Practicar cómo frenar; ir montado junto con su hijo, y explicarle cómo hacer caso al tráfico. MOSTRARLE UN BUEN EJEMPLO.
Hacer viraje repentino hacia la izquierda	Practicar ir derecho y mirar a menudo para ver si hay carros atrás.
Guiar por el lado incorrecto de la calle	Quedarse a la DERECHA – es el lado más seguro y es la ley.
Guiar de noche o en condiciones mala	Los niños no deben montar bicicleta de noche. Quien monte de noche debe usar ropa de color claro y muchas luces!

- Detenerse en el **cruces de carreteras**. Mirar a la izquierda – derecha -- izquierda. Entonces tomar su turno alerta mente, haciéndole caso a las acciones de los motoristas.
- Cuidado con carros en los caminos de entradas, puede que el chofer no espere ver un cyclist en la acera.
- Mire y asegúrese que los autos podrán **dal reversa de el camino de entrada**: el ruido del motor, pilotos traseros, escape de humo, controlador de carro, apertura de garaje, carros que se oculta detrás de arbustos o otros carros. Mucho controlador de carros miran atrás – no a los lados – hasta que estén en la calle.
- Hablen y diga (“Bicicleta pasando” o “Con Permiso”) o sonar su campana o **antes de pasar a alguien**.

Quando niños maduran y guían más rápido en la bicicleta, los conflictos entre ciclistas y choferes empeoran. Es más difícil para que un chofer vea un cyclist en la acera que si está a la derecha de la calle. Ay estudios que nos demuestran que ciclistas manejando contra el tráfico son más probable de tener un choque. Menos bicicleta le dan por detrás – muchos de los adultos carro-bicicleta accidentes ocurren en la cruce. Cuando los cyclists son más rápido, guiando las bicicletas en la calle es más seguro que en la acera.

Cuando su hijo esté dispuesto, **practique conducción de bicicleta en la calle juntos** para enseñarle las habilidades como: conducción defensiva, estar atento al tráfico, mirar para (y escuchar) atrás a que se acerque un carro, el uso del carril correcto cuando dé la vuelta (o siga derecho), las señales apropiadas de sus intenciones con las manos, y saber adonde es más seguro para su hijo correr su bicicleta dependiendo a su experiencia en manejar su bicicleta.



Por más detalles, vea: www.bikelib.org bajo “Safety Education”
Presentado 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

