

# Seguridad en la bicicleta



Andar en bici es divertido. Es un buen ejercicio y es mejor para el medio ambiente. Aquí hay algunos consejos para mantenerte seguro.

## USA UN CASCO

Usa tu cabeza, usa un casco. Es la forma más efectiva de reducir las lesiones en la cabeza y la muerte en accidentes de bicicleta.



## COMPRUEBA QUE TE QUEI BIEN

Elige el casco y la bicicleta adecuados para el ciclista. Ambos pies deben poder tocar el suelo mientras estás sentado en el asiento de la bici.

## CONTROL DE CALIDAD

Asegúrate de que funcionen bien las llantas, frenos, manillas, engranajes y las cadenas de la bici.

## SUPERVISION

Un adulto debe supervisar a los niños hasta que puedan andar en bicicleta seguros por su cuenta. Los senderos para bicicletas y los parques son lugares seguros para andar.

## ENSEÑA

Los niños deben poder mostrarle sus habilidades para andar en bicicleta. Deben conocer las reglas de tránsito antes de andar en la calle.

## PERICIA EN LA CALLE

- Conduce por el lado derecho de la calle junto con el tráfico. No conduzcas contra el tráfico.
- Mantente lo más a la derecha que te sea posible.
- Detente en todas las señales de «alto» (stop) y luces rojas.
- Camina con tu bicicleta al cruzar la calle usando el cruce peatonal.
- Antes de cruzar la calle, mira hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia la izquierda otra vez.
- Haz contacto visual con los conductores al cruzar.
- Use ropa y artículos que sean brillantes o que reflejen. Esto ayuda a otros a ver mejor al ciclista.



## ¿SABÍAS QUE...?

- Los niños entre los 5 a 14 años de edad son atendidos en el Departamento de Emergencias por lesiones relacionadas con la bicicleta más que por cualquier otro deporte.
- Los cascos pueden reducir el riesgo de lesiones cerebrales graves en la mayoría de los casos.
- Los cascos para bicicletas salvan vidas, pero menos de la mitad de los niños de 14 años y menores los usan.



**SAFE  
K:DS**  
SOUTHEAST  
WISCONSIN

Led by  
  
**Children's**  
Hospital of Wisconsin

**Safe Kids Southeast Wisconsin**

(414) 231-4894 | safekidswi.org | safekids.org | chw.org

# Revisa que tu casco te quede bien cada vez que andes en bici.

Haz la prueba de ajuste del casco:

1

## Ojos

Ponte el casco en la cabeza. Mira hacia arriba. Deberías ver el borde inferior de tu casco.

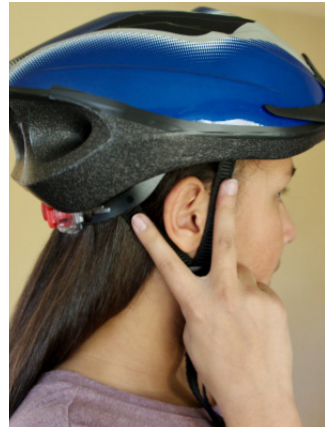
Debe haber sólo uno o dos dedos de ancho desde la parte superior de la ceja hasta el borde inferior del casco.



2

## Orejas

Asegúrate de que las correas formen una 'V' debajo de tus orejas cuando estén abrochadas. Las correas deben estar un poco apretadas pero cómodas.



3

## Boca

Abre tu boca tanto como puedas. ¿El casco abraza tu cabeza? Si no, aprieta las correas.

