



Seguridad en bicicleta

El ciclismo es divertido, buen ejercicio y bueno para el medio ambiente. Aquí le presentamos algunos consejos para ayudarlo a permanecer a salvo

Póngase un casco

Use un casco que se ajuste correctamente. Es la forma más efectiva de reducir las lesiones en la cabeza y la muerte por accidentes de bicicleta.

Compruebe el tamaño de la bicicleta

Debe tener una ligera flexión en la rodilla cuando esté sentado en la bicicleta y el pedal esté completamente hacia abajo.

Complete la verificación rápida básica:

A de Aire. Revise el aire de las llantas para asegurarse de que estén correctamente infladas.

B de brakes (frenos). Revise los frenos para asegurarse de que funcionan correctamente.

C de cadena. Revise la cadena para asegurarse de que se mueva con libertad, esté ligeramente aceitada y no esté oxidada ni tenga mugre.

Q de quick release (desenganche rápido). Asegúrese de que todos los cierres rápidos estén cerrados. Estos se pueden encontrar en las llantas y la tija de sillín.

C de comprobar. Tómese unos minutos para conducir despacio y comprobar que la bicicleta funcione correctamente antes de acelerar.

Supervise

Los niños deben ser vigilados por un adulto hasta que puedan andar en bicicleta seguros por su cuenta. Los senderos para bicicletas y los parques son lugares seguros para andar en bicicleta.

Siga las reglas de la carretera

- Conduzca por el lado derecho de la calle con el tráfico. No conduzca contra el tráfico.
- Actúe de forma predecible. Maneje en línea recta.
- Manténgase tanto como sea posible hacia la derecha.
- Deténgase en todas las señales de pare [stop] y luce rojas.
- Camine con su bicicleta al cruzar la calle usando el cruce peatonal.
- Antes de cruzar la calle, mire hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia la izquierda otra vez.
- Haga contacto visual con los conductores al cruzar.
- Use ropa y cosas que sean brillantes o que reflejen. Esto ayuda a que otros lo vean mejor.

¿Sabía qué?

- Los niños de 5 a 14 años son atendidos en la Sala de Emergencias por lesiones relacionadas con la bicicleta más que cualquier otro deporte.
- Los cascos de bicicleta salvan vidas, pero menos de la mitad de los niños de 14 años o menos los usan.

childrenswi.org/safetycenter
safetycenter@childrenswi.org



Haga la prueba de ajuste del casco

Compruebe el ajuste de su casco antes de andar en bicicleta.

1

Ojos

Póngase el casco plano sobre la cabeza. Mire hacia arriba. Debería ver el borde inferior de su casco.

Solo debe haber de uno a dos dedos de ancho de la parte superior de las cejas hasta el borde inferior del casco.



2

Orejas

Levante dos dedos. Las correas deben formar una "V" debajo de las orejas cuando se abrochen. Ajuste las hebillas para que estén justo debajo de sus orejas. Las correas deben estar un poco apretadas pero cómodas.



3

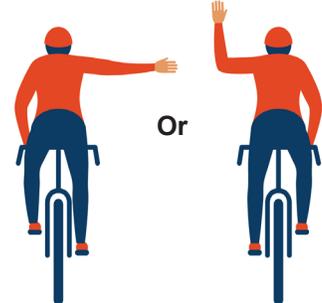
Barbilla

Debe haber dos dedos planos debajo de la barbilla entre usted y la correa.



Aprende las señales con las manos adecuadas

Cuando andes en tu bicicleta, es importante informar a los automovilistas a donde deseas ir. Usa estas señales de manos para mostrarles a los conductores cuando des vuelta o te detengas.



Detenerse o bajar la velocidad

Dar vuelta a la izquierda

Dar vuelta a la derecha