

# Manejar Bicis Con Seguridad

Andar en bici puede ser muy divertido. ¿Pero sabes como "manejar" tu bici?

[ Andar en bicicleta es similar a manejar un carro – existen reglas para manejar bicis. ]

## 1 Usa Tu Casco Correctamente



La ley dice que los menores de 16 años deben usar un casco correctamente. Haz la prueba de "ojos, orejas, y boca™"

Ponte tu casco nivelado y ajustado - si se mueve mucho, es necesario insertar almohadillas más gruesas.

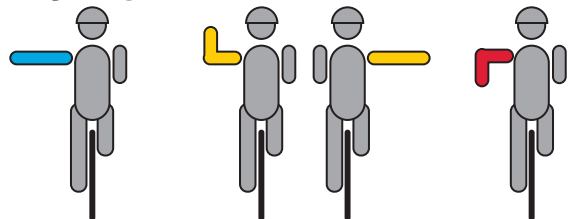
- **OJOS** - debes poder ver el borde del casco cuando mires hacia arriba más allá de las cejas.
- **OREJAS** - las correas deben juntarse debajo de los lóbulos de las orejas para formar una Y.
- **BOCA** - la correa debe estar suficientemente suelta para insertar no más de dos dedos entre la hebilla y la piel. Debe ser lo suficientemente apretada que, si abres la mandíbula, puedes sentir un tirón desde la parte superior de la cabeza.

## 2 Usa ropa brillante y ajustada por tu seguridad



- Usa ropa de color claro o brillante para que te puedan ver fácilmente.
- Oculta los cordones, cadenas o cuerdas para que no cuelguen ~ pueden engancharse en las piezas móviles de tu bicicleta.
- Ropa holgada o suelta puede ser peligrosa ~ asegúrate de usar ropa ajustada.
- No uses chancletas o audífonos mientras manejas tu bici.

## 4 Obedece las reglas de la carretera.



**IZQUIERDA DERECHA PARAR**

(Vista trasera del conductor de bicicleta)

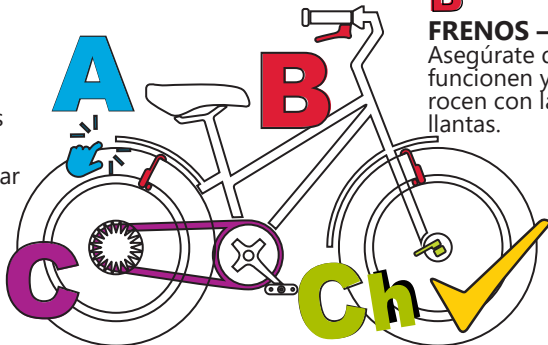
- Obedece letreros, señales de tráfico, y las leyes.
- Monta en el lado derecho de la carretera.
- Si montas en grupo, hazlo en una sola fila.
- Usa señales de mano al girar o detener.
- Maneja recto — no sorpresas!
- Mira hacia atrás y usa señales antes de girar.
- Cede el paso a los peatones.
- Usa luces en la noche.
- Siempre para antes de salir de las entradas, mira hacia la izquierda, derecha, luego a la izquierda otra vez antes de entrar a la calle.
- ¿No te sientes seguro? Siempre puedes caminar tu bici.

## 3 Inspeccióna tu Bici

Lléva tu bici a una tienda de bicicletas a inspeccionarla por lo menos una vez por año.

Inspeccióna tú bici antes de montar con un **Chequeo Rápido "ABC"**

**A**  
**AIRE** –  
Aprieta las llantas. Deben estar duras.



**B**  
**FRENOS** –  
Asegúrate que funcionen y que no rocen con las llantas.

**C**  
**CADENA/MANIVELA** –  
Si hay problemas con los engranajes o si la cadena está floja, lleve su bicicleta a una tienda de bicicletas.

**Ch**  
**Chequeo Rápido** –  
Revisa "las palancas de liberación rápida" y otros tornillos para asegurarse de que estén bien apretados.

¡Cuando todos conduclmos con precaución y seguimos las reglas de la carretera, es fácil ser seguro y divertirse!

# Mejorar la Seguridad de sus Hijos



## Un Mensaje para los Padres

El practicar la seguridad al andar en bicicleta es una gran manera de que usted y su familia hagan ejercicio y se divierta juntos. Por favor de un buen ejemplo siguiendo todas las leyes de vehículo de motor (las cuales se aplican a las bicis igual que a los coches), y lleve su casco correctamente cada vez que ande en bici. Los cascos son obligatorios para los ciclistas menores de 16 años y usarlos es simplemente sentido común para todos los demás.

Hay mucho más para andar en bicicleta que aprender a equilibrar. Para ayudar a que su familia se convierta en ciclistas seguros, busque alguna calle vacía o estacionamiento vacío para practicar estas cosas básicas:

- Andar sobre una línea recta.
- Parar de pronto sin deslizarse o caerse.
- Viendo hacia adelante y evitando riesgos y obstáculos.
- Volteando a ver hacia atrás o usando un espejo retrovisor.
- Manejar la bici con una mano y señalando con la otra.
- Dar vuelta hacia la izquierda y derecha con las dos manos en los manubrios.



## Sé un Conductor Seguro

Cuando usa buenos hábitos de manejo en su comunidad, nos ayuda a todos. Aquí están las maneras más comunes para proteger a los peatones y ciclistas. **¡Ojo! — La seguridad es una calle de dos vías!**

- No se apresure - siga el límite de velocidad. Esto asegura que los conductores detrás también lo harán.
- Evite distracciones como los teléfonos celulares, comer o beber mientras conduce.
- Pare antes de las banquetas antes de salir de un entrada o estacionamiento.
- Mire en todas las direcciones por ciclistas o peatones antes de salir, dar marcha atrás, o dar vuelta.
- Ceda el paso a los peatones en los cruces. En Oregon, cada esquina es un cruce de peatones oficial.
- Reduzca la velocidad y espere por un lugar seguro para pasar a un ciclista o peatón. Deje suficiente espacio para evitar golpearle si él/ella se cae.
- Fíjese antes de abrir la puerta de su coche por si se acercan ciclistas.
- No conduzca en los carriles de bicicleta marcados.



Metro



Este volante fue adaptado. Crédito por el volante original es de Bicycle Coalition of Maine.