

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:IDS**
WISCONSIN

Led by

Children's
Hospital of Wisconsin

Safe Kids Wisconsin

(715) 843-1890 | 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.

