

Andar en tu bicicleta con seguridad

El andar en bicicleta puede ser una manera divertida de llegar a la escuela. Ten en cuenta estos consejos antes de andar en tu bicicleta.

Antes de andar en tu bicicleta

- **Habla con tus padres.** ¿Estás permitido/a andar solo/a o con amigos? ¿Qué ruta tomarás hacia la escuela?
- **Practica andando por la ruta hacia la escuela con tus padres.** Esto te ayudará saber donde parar, señalar y caminar con tu bicicleta.
- **Vístete apropiadamente.** Lleva ropa de colores llamativos y equipo reflector, como un chaleco, etiquetas en tu mochila o una correa reflector en tus pantalones. Recuerda, solo porque puedes ver a un conductor no significa que el conductor te puede ver a ti.
- **Amarra y dobla.** Los cordones de tus zapatos y tus pantalones pueden enredarse en tu bicicleta y causar un accidente. Amarra tus cordones y mete las puntas sueltas en tu zapato y remanga tus pantalones con una correa reflectora o mételas en tus calcetines.
- **Revisa tu bicicleta antes de salir.** Asegúrate de que las llantas tengan suficiente aire, que los frenos y los cambios funcionen, que la cadena no esté suelta y tanto las ruedas como los tornillos estén apretados. También debes tener equipo reflector en tu bicicleta. Pide que tus padres te ayuden con cualquier cosa que no esté bien.
- **Ponte el casco.** Asegúrate que esté correctamente ajustado y abrochado. Lee el texto enmarcado para las instrucciones de cómo colocarte el casco.



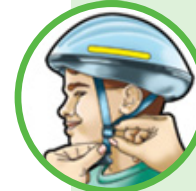
Haz la prueba del casco

Ponte el casco. Si está flojo cuando muevas la cabeza, ajústalo más o consigue uno más pequeño.

Revisa que:



Ojos: El casco este situado bajo tu frente – mas o menos a dos dedos de ancho de las cejas.



Orejas: Con el casco abrochado, las correas deben juntarse justo debajo de las orejas.



Boca: Después de abrochar el casco, deben entrar no más de dos dedos entre el broche y la barbilla.

Cuando estás andando en tu bicicleta

- **Presta atención y escucha el tráfico.** Esté pendiente de cosas que pueden causar que te caigas, como baches y coladeras de desagüe. Nunca uses un celular o llesves audífonos.
- **Fíjate en los vehículos entrando y a saliendo de las entradas de carros.**
- **Mantén las dos manos en el manubrio, excepto cuando estés señalando.** Lleva libros y otros artículos en una mochila o bolsa diseñada para bicicletas.
- **Antes de cruzar la calle, entrar a una calle o doblar,** mira hacia la izquierda, derecha, detrás de ti, y una vez más hacia la izquierda. Fíjate si hay peatones, bicicletas y autos.

Si tienes permiso de tus padres para andar en la calle,

- **Anda por un solo carril y en la misma dirección que los autos.**
- **Anda por el lado derecho de la calle,** pero suficientemente lejos de los autos estacionados para evitar accidentes causados por puertas de carro que se pueden abrir sin aviso.
- **Obedece las leyes del tráfico.** Sigue todas las señales de tráfico y líneas de señalización vial.
- **Mira antes de salir.** Anda en una fila recta, no te metas entre los autos. Usa señales de mano.

Estos consejos incluyen conceptos de National Highway Traffic Safety Administration, Safe Kids Worldwide y Bicycle Coalition of Maine.