

# Seguridad en bicicletas

## Realidades

- ◆ Los traumas craneales son la principal causa de muerte por accidentes de bicicleta.
- ◆ El uso de un casco puede reducir el número de muertes en un 75%.
- ◆ **Solamente** de 15% a 25% de los niños usan cascos.



## Consejos de seguridad

- ★ **SUPERVISIÓN.** La mejor forma de prevenir lesiones al montar bicicleta es la supervisión de un adulto. Los padres pueden montar bicicleta con sus hijos y ser modelos de la forma segura de hacerlo.

- ★ **Usar un casco. Es la ley** que todo menor que 18 años use un casco al montar bicicleta. El casco debe usarse **todas las veces** y en todas partes que monte. ¡Compre un casco al comprar una bicicleta! Si el casco se daña o ya no le queda bien, tiene que comprar otro.



- ★ **Usar la bicicleta del tamaño correcto.** Una bicicleta demasiado grande o demasiado chica es incómoda y peligrosa. El niño debe poder apoyar ambos talones en el suelo estando sentado en el asiento, con las manos en los manubrios.

- ★ **Mantener la bicicleta en buenas condiciones mecánicas.** Con regularidad, revise las llantas, los frenos y los manubrios.

- ★ **Aprender las reglas de la calle.**
  - ✓ Montar del lado derecho de la calle, en dirección del tráfico, no en su contra.
  - ✓ Aprender y usar las señales correctas de mano.
  - ✓ Respetar y obedecer todas las señales de tránsito.
  - ✓ Detenerse en todas las señales y luces de "Alto" (Stop).
  - ✓ Nunca entrar a la calle sin parar y mirar en ambas direcciones.



- ★ **Montar en áreas seguras.** Los menores que 10 años de edad deben montar en las aceras y veredas hasta que puedan demostrar su buena habilidad ciclista y puedan seguir las reglas básicas de la carretera. No deben montar en la calle.

- ★ **Asegurarse de que pueden verle.** De día use ropa de colores brillantes, como amarillo, anaranjado o rosado brillante.



- ★ **No montar en la oscuridad ni en mal tiempo.** Es muy peligroso el montar bicicleta al atardecer o cuando ha oscurecido. Haga que guarde la bicicleta antes de que se ponga el sol.



- ★ **Mantenerse alerta.** El ciclista debe estar pendiente de cualquier cosa que pueda hacerle caer, como baches, basura, charcos, rocas, vidrio, alcantarillas, etc.
- ★ **No usar audífonos** mientras monta bicicleta. Es importante poder oír un claxon y otros ruidos de automóviles.