



Hoja informativa sobre la seguridad al montar en bicicleta

Las bicicletas no son juguetes, ¡son el primer vehículo de los niños! Aunque no tienen motor, sí requieren de energía: la energía humana. Los ciclistas de todas edades compiten con todo tipo de vehículos y, por el tamaño y la velocidad de las bicicletas, corren grave peligro.

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para reducir el peligro y para que montar en bicicleta sea seguro y divertido.



Al igual que cualquier otro vehículo, la **bicicleta** debe estar en excelentes condiciones y debe **“quedarle bien”** al que la usa. Asegúrese que la bicicleta sea del tamaño adecuado, ya que es difícil controlarla si es demasiado pequeña o grande.

- U El tamaño: Al estar parado, la barra superior debe quedar a 1 y 3 pulgadas (2.5-7.6 cm.) de la entrepierna del niño. Si se trata de una bicicleta de montaña, este espacio debe ser mayor.
- U El asiento: ¿Está a la altura adecuada? Siente al niño en el asiento con el pie en el pedal. La pierna debe estar ligeramente doblada a la altura de la rodilla.
- U Los reflectores: La bicicleta debe tener reflectores al frente y atrás. El reflector posterior debe ser rojo y medir por lo menos tres pulgadas de ancho. Asegúrese que este reflector apunte directamente hacia atrás para que refleje las luces de los carros. Generalmente, las bicicletas nuevas ya vienen con el reflector del frente, que debe ser blanco. Casi todos los reflectores del frente nuevos son redondos y miden 2 pulgadas (5.08 cm.) de ancho.
- U La cadena: La cadena debe mantenerse limpia y lubricada. Si necesita servicio, llévela a la tienda local de bicicletas para que la revisen
- U Los frenos: La presión de los frenos debe ser pareja. Al usar los frenos cuando el pavimento está seco, las llantas traseras deben patinarse, no quedarse pegadas.
- U Las llantas: Las llantas deben estar infladas adecuadamente. Las instrucciones del fabricante están impresas en el costado de la llanta. Use un medidor de presión de llantas para inflarlas a la presión correcta.



Está de moda usar la ropa adecuada para montar en bicicleta. ¡Al montar en bicicleta necesitamos ver bien, pero también es necesario que nos vean!

- K El verde, amarillo o anaranjado fluorescentes son magníficos colores. De día, los conductores de autos, ciclistas y peatones pueden ver mejor a los ciclistas que usan ropa de estos colores.
- K Si tiene que montar en bicicleta de noche (lo cual nadie debería hacer), se recomienda que use ropa hecha de materiales que reflejan la luz. También puede coser cinta reflector en la ropa. Y no olvide llevar una fuente de iluminación, como una luz para casco o cabeza.
- K Si los pantalones le quedan holgados, enróllelos, sujételos o métalos en los calcetines para que no se atoren en la cadena o los pedales de la bicicleta.
- K Ate las cintas de los zapatos y meta los extremos en los zapatos para que no se enganchen en la cadena. Afiance la mochila y sus correas para que no se atoren en las ruedas. Siempre use zapatos adecuados y nunca, jamás ande en bicicleta descalzo, en pantuflas o en chanclas.

Por último, pero no por eso menos importante, **¡póngase un casco!** Los cascos pueden evitar las lesiones en la cabeza, las cuales son la causa principal de muerte e incapacidad. Los cascos también facilitan a los conductores de automóviles ver a los ciclistas. El casco forma parte de la bicicleta tanto como el manubrio y las llantas. ¡No ande en bicicleta sin un casco!

Safe Riders of Texas ofrece los siguientes útiles consejos sobre los cascos:

- U Seleccione un casco con certificación de seguridad - el casco debe tener certificación para indicar que cumple con las normas de seguridad de CPSC
- U Mida la cabeza del niño para escoger un casco que le quede bien – mídale el diámetro de la cabeza una pulgada (2.5 cm.) por encima de las cejas. Seleccione un casco que tenga un rango de medidas que incluya el tamaño de la cabeza de su pequeño.
- U El casco debe quedar parejo – El casco debe quedar derecho en la cabeza. El borde del frente del casco debe estar al mismo nivel que el borde de atrás. El borde del frente debe quedar justo encima de las cejas, tapando la frente.
- U Acomode el casco de manera que quede ajustado – para que proteja, el casco debe quedar ajustado. La mayoría de los cascos nuevos incluyen almohadillas de hule espuma de distintos tamaños para ajustar el casco al tamaño de la cabeza del niño.
- U Siempre amarre la correa de la barbilla – cada vez que el niño se suba a la bicicleta debe amarrar la correa de la barbilla.
- U Después de un accidente, cambie el casco – los impactos aplastan una parte del hule espuma de los cascos para montar en bicicleta. Cambie el casco después de un accidente aunque no parezca estar dañado.

Escriba el nombre y número telefónico del niño dentro del casco, por si se pierde o su pequeño sufre un accidente.





Todas las personas que conducen vehículos deben obedecer las reglas de tránsito. Los padres pueden dar un buen ejemplo de cómo comportarse al conducir y, al ver que alguien se comporta indebidamente, deben indicarlo a sus hijos. Al montar en bicicleta o conducir un automóvil, los padres que siguen las reglas de tránsito ponen un buen ejemplo para sus hijos.

Estas son algunas de estas reglas de tránsito:

- T Al estar en una entrada para coches, acera o banqueta, **DETÉNGASE** antes de entrar a la calle. Mire a la izquierda, derecha y otra vez a la izquierda. Siga sólo cuando sea seguro.
- T Use el lado derecho del camino, en la dirección del tráfico: **NUNCA** en la dirección contraria.
- T Viaje a 2-3 pies del borde de la acera y esté **PENDIENTE** por si se abre la puerta de un carro, evitar golpearse.
- T Deténgase en **TODOS** los semáforos que estén en rojo y amarillo.
- T Deténgase cuando las luces intermitentes rojas de un camión escolar estén prendidas
- T Viaje en **LÍNEA** recta; nunca zigzaguee por entre el tráfico.
- T Antes de detenerse o dar vuelta, haga las **SEÑALES** correctas con la mano.
- T Esté pendiente de vehículos que puedan salir de **ENTRADAS PARA COCHES** y estacionamientos.
- T ¡Nunca, jamás se sujete a otro **VEHÍCULO** en movimiento!
- T Si escucha una **SIRENA**, deténgase al lado del camino, bájese de la bicicleta y espere hasta que pase el vehículo de emergencia.

Repaso:

Todo tipo de personas andan en todo tipo de bicicletas en todo el mundo. Una bicicleta es un vehículo y es importante que recuerde lo siguiente:

-  La bicicleta debe estar en condiciones excelentes y ser del tamaño adecuado para la persona que la usa
-  Use la ropa adecuada
-  Siempre use correctamente un casco para bicicletas
-  Siga las reglas de tránsito



Salva una Vida[™]
Departamento de Transportes del Estado de Texas