

Consejos de Seguridad para Bicicletas

1. Monte siempre bicicletas con las dimensiones adecuadas y que se adapten a su cuerpo. Cualquier tienda de bicicletas puede ayudarle a hacer los ajustes.
2. Conduzca a la DERECHA, con el flujo del tráfico. Nunca en contra del tráfico.
3. Obedezca siempre los avisos y señales de tráfico. Estos aplican a los ciclistas al igual que a los vehículos.
4. Antes de girar, use las señales de brazo para informar a los demás adónde piensa ir y busque un espacio seguro.
5. Monte de manera predecible y consistente. No haga giros bruscos ni serpenteo entre los carros.
6. Los ciclistas pueden transitar por todas las vías (excepto la mayoría de las autopistas y algunos puentes). Donde exista un Carril para Bicicleta (acotamiento rayado y señalizado) transite por ese espacio (excepto cuando vaya a hacer giros, a pasar un vehículo que va más lento o para evitar peligros en la vía). Cuando no haya Carril para Bicicleta, conduzca en la parte derecha del carril más a la derecha en su vía. Si el carril es demasiado estrecho para que pase un vehículo de manera segura, tome el carril completo.
7. No pase por la derecha de los vehículos o de otros ciclistas – podrían no verle. Pase por la izquierda después de hacer la señal y de buscar un espacio seguro.
8. Escoja una de estas dos maneras cuando gire a la izquierda: (1) Como un vehículo: haga la señal, busque un espacio seguro, pase al carril de giro a la izquierda y gire a la izquierda, (2) Como un peatón: vaya al cruce peatonal respectivo, bájese de la bicicleta, espere la señal para peatones y cruce con su bicicleta cuando sea seguro.
9. Hábituese a evaluar la vía que deja atrás mientras va manejando. Practique en un estacionamiento vacío para mejorar el equilibrio y la confianza.
10. Monte usando las dos manos, listo para frenar y permita un margen de distancia cuando frene bajo la lluvia ya que los frenos son menos eficaces cuando llueve.
11. Use siempre un casco para proteger su cabeza. Ajuste bien su casco para que quede bien asentado en su cabeza y proteja su frente.
12. Preste atención a los carros que entren a su carril, los carros que entran o salen de entradas de garajes y las puertas de autos estacionados que se abran en su vía.

13. Esté atento a los peligros en la vía como tapas del alcantarillado, grava, hielo o huecos.
14. Cruce en ángulos rectos cuando cruce la vía del tren.
15. Cuando monte bicicleta de noche, siempre use una luz frontal, en la cola de bicicleta o un reflector trasero, reflectores para los pedales y reflectores a ambos lados de cada llanta. La mayoría de las bicicletas nuevas vienen de fábrica con los reflectores, pero no con la luz frontal. Las luces frontales pueden adquirirse en cualquier tienda para bicicletas.
16. Use ropa brillante y de color claro que le haga más visible.
17. No lleve pasajeros (exceptuando asientos aprobados para bebés)
18. Revise los frenos y las llantas con regularidad.

PARA MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS, VISITE ESTOS SITIOS:

<http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/343.html>

http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html

<http://www.kenkifer.com/bikepages/traffic/>

<http://bicyclesafe.com/>

http://safety.fhwa.dot.gov/programs/ped_bike.htm