

# SEGURIDAD EN BICICLETA

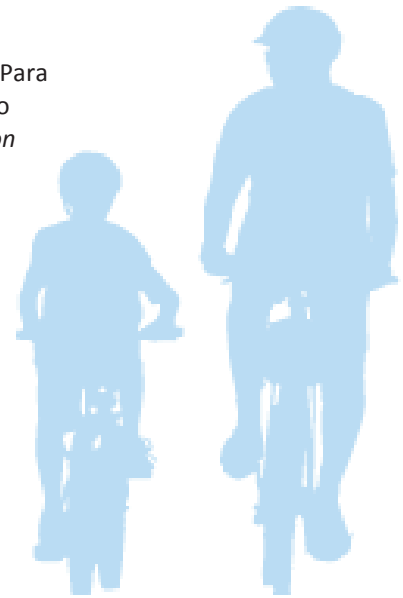
Andar en bicicleta es divertido, saludable, y una gran actividad familiar. Pero una bicicleta no es un juguete; ¡es un vehículo!  
Así que CONDUZCA su bicicleta y siga estos consejos.

## Consejos de Seguridad para Andar en Bicicleta

Antes de viajar, asegúrese de que usted, su familia, y las bicicletas estén listas para el viaje. Sea un *“Roll Model”* (modelo a seguir) para otros adultos y niños.

Recuerde:

- **Usar casco para bicicleta.** Todos – de cualquier edad – deben usar casco. Para obtener más orientación sobre como ajustar su casco, consulte el documento *“Como Ajustar Tu Casco”* de la *National Highway Traffic Safety Administration* (Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras).
- **Ajustar su bicicleta.** Párese montado en la bicicleta. Debe haber entre 1 y 2 pulgadas entre el ciclista y la barra superior si utiliza una bicicleta urbana, y entre 3 y 4 pulgadas si utiliza una bicicleta de montaña. El asiento debe estar nivelado de adelante hacia atrás, y la altura debe estar ajustada para permitir una ligera flexión de la rodilla cuando la pierna esté completamente extendida. La altura del manubrio debe estar al nivel del asiento.
- **Revisar su equipo.** Antes de viajar, infle las llantas de forma adecuada y revise que los frenos funcionen.
- **Ver y que lo vean.** Ya sea durante el día, al amanecer, al atardecer, en mal clima, o en la noche, hágase visible para los demás. Vista colores neón, fluorescentes u otros colores brillantes al andar en bicicleta, con el fin de ser visible más fácilmente. Vista algo que refleje la luz, como marcas o una cinta reflectora, o luces intermitentes. Recuerde, sólo porque usted puede ver a un conductor de auto, esto no significa que el conductor puede verlo a usted.
- **Controlar la bicicleta.** Viaje con las dos manos sobre el manubrio, excepto cuando señale que va a dar vuelta. Coloque libros u otros artículos en una canasta para bicicleta o en una mochila.
- **Estar atento y evitar los peligros del camino.** Busque peligros como baches, vidrios rotos, grava, charcos, hojas y perros. Todos estos peligros pueden provocar un choque. Si usted viaja con amigos y está a la cabeza del grupo, grite y señale el peligro para alertar a los ciclistas que van detrás de usted.
- **Evitar viajar de noche.** Es difícil para los conductores de autos ver a los ciclistas al atardecer, al amanecer, y durante la noche. Utilice reflectores en la parte delantera y trasera de su bicicleta. Las luces blancas y los reflectores o luces traseras rojas son requeridos por ley en todos los estados.



Muchos de los choques relacionados con bicicletas que resultan en lesiones o en la muerte están asociados con la conducta del ciclista y estos factores están en su control, incluyendo cosas como no usar casco, cruzar la calle sin hacer alto, dar vuelta a la izquierda sin avisar o bruscamente metérsele al tráfico que viene por detrás, pasarse el alto, y viajar en sentido contrario al tráfico. Para maximizar su seguridad, siempre use un casco y siga las reglas del camino.



## Reglas del Camino — Andar en Bicicleta por la Calle

En todos los estados, las bicicletas en las calles se consideran vehículos, y los ciclistas son los conductores, con los mismos derechos y responsabilidades de seguir las reglas del camino que los automovilistas. Al andar en bicicleta, siempre:

- **Vaya con el flujo del tráfico.** Viaje por la derecha, en la misma dirección que los otros vehículos. Vaya con el flujo, no en su contra.
- **Obedezca todas las leyes de tránsito.** Una bicicleta es un vehículo y usted es el conductor. Al andar en bicicleta en la calle, obedezca todos los señalamientos del tráfico, los semáforos y las delimitaciones de carriles.
- **Ceda el paso.** Casi siempre, los conductores que van por una calle más pequeña deben ceder el paso al tráfico de una calle más grande. Si no hay señal de alto ni semáforo, y usted viene de una calle más pequeña (ya sea una entrada para autos, la banqueta, el carril de bicicletas, etc.), debe disminuir la velocidad y ver si el camino está libre antes de incorporarse. Ceda el paso a los peatones en los cruces peatonales.
- **Sea predecible.** Conduzca en línea recta, no por uno y otro lado de los autos. Haga señas de sus movimientos para alertar a los demás.
- **Esté alerta en todo momento.** Utilice sus ojos y sus oídos. Esté atento de baches, grietas, hojas húmedas, coladeras, vías de tren o cualquier cosa que pudiera hacerle perder el control de su bicicleta. Escuche el tráfico y evite situaciones peligrosas; no utilice artículos electrónicos personales mientras viaja.
- **Observe antes de dar vuelta.** Al dar vuelta a la izquierda o a la derecha, siempre observe detrás de usted para buscar una pausa en el tráfico, y luego haga una señal antes de dar la vuelta. Esté atento del tráfico que da vuelta a la izquierda o la derecha.
- **Ponga atención a los autos estacionados.** Viaje lo suficientemente alejado de la banqueta para evitar cosas inesperadas de los autos estacionados (como puertas que se abren o autos que arrancan).

## Andar en la Banqueta versus la Calle

El lugar más seguro para montar su bicicleta es en la calle, donde se espera que las bicicletas sigan las mismas reglas del camino y viajen en la misma dirección que los automóviles. Las banquetas están diseñadas para el tráfico de movimiento más lento, como los peatones.

- **Sin embargo, los niños menores de 10 años no son capaces de tomar decisiones necesarias para viajar de forma segura sin supervisión en las calles de forma consistente. Por lo tanto, ellos están más seguros viajando fuera del tráfico.**
- **Para cualquier persona que viaje por la banqueta:**
  - ⇒ Revise la ley de su estado o jurisdicción para asegurarse de que está permitido andar por la banqueta.
  - ⇒ Esté atento de vehículos que salen o que entran en las entradas de los estacionamientos.
  - ⇒ Pare en las esquinas de las banquetas y calles en busca de autos y para asegurarse de que los conductores lo vean antes de cruzar.
  - ⇒ Incorpórese a una calle por una esquina y no entre dos autos estacionados. Alerta a los peatones sobre su cercanía, diciendo, "rebasando por su izquierda," o utilice una campana o bocina.



DOT HS 811 557  
May 2012

For more information  
on bicycle safety, visit  
the NHTSA Web site at:  
[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov).