



BICYCLE SAFETY

Biking for Health and Safety

The bicycle is a source of pride and a symbol of freedom for adults and children. It is also a great resource for exercising. All too often, people are hurt, or even killed, when they fail to follow basic bicycle safety rules. The following information is essential to make every ride safe.

Choose the Right Bike

- While sitting on the seat with hands on the handlebar, you should be able to place the balls of both feet on the ground.
- While straddling the center bar, you should be able to stand with both feet flat on the ground with about a one-inch clearance between the crotch and the bar.
- When buying a bike with hand brakes, make sure that you or your child can comfortably grasp the brakes and supply enough pressure to stop the bike.
- If shopping for a bike for your child, take them with you. That way you can make sure it's the right fit.

Follow the Rules of the Road

- Ride with the flow of traffic, not against. Stay as far to the right as possible.
- Respect traffic signals. Stop at all stop signs and stop lights.
- Stop and look left, right, and then left again before entering a street or crossing an intersection. Look back and yield to traffic coming from behind before turning left.
- Always put your bike away when the sun goes down. Never ride at night.
- Know your hand signals!

What to Wear When Riding

- Wear a helmet that meets safety standards developed by the U.S. Consumer Product Safety Commission. Look for their sticker on the helmet or package.
- Wear bright clothing and reflective materials, especially on cloudy days, to help motorists see you.
- Wear snug fitting clothes. Loose fitting clothes, drawstrings and backpacks with straps can get caught in the bike.
- Make sure you can hear what is going on around you. Wearing headphones can be dangerous.

Know Your ABCs

Three things to check before every ride:



Air – Are the tires properly inflated?



Brakes and Bars – Are the brakes working and are the handlebars tightened at the right height?



Chain – Is the chain tight and oily looking?

Know and Use Cycling Hand Signals

Bicyclists are expected to show where they are going by using hand signals. Hand signals are an easy way to keep you safer when riding.





SEGURIDAD AL MONTAR LA BICICLETA

Ciclismo Saludable y Seguro

La bicicleta es una fuente de orgullo y un símbolo de libertad para adultos y niños. También es una forma muy buena de hacer ejercicio. Pero muy a menudo, la gente se lastima o hasta mueren, cuando no siguen las reglas básicas de seguridad al montar bicicleta. La siguiente información es esencial para que cada vez que monte bicicleta sea de una forma segura.

El Escoger la Bicicleta Apropriada

- Mientras está sentado en el asiento con las manos en el manubrio, usted debería tocar el piso con sus dos pies.
- Debería poder poner los dos pies en la tierra, dejando más o menos una pulgada de distancia entre su cuerpo y la barra de en medio de la bicicleta.
- Cuando compre una bicicleta con frenos de mano, asegúrese que usted o el menor pueden agarrar cómodamente los frenos y ejercer suficiente presión sobre los frenos para que la bicicleta se pare.
- Si va a comprar una bicicleta para un menor, llévelo con usted. De esta forma se asegurara que la bicicleta es del tamaño apropiado.

Siga las Reglas de la Carretera

- Maneje en la misma dirección que los demás vehículos, no en contra. Manténgase alejado, lo más que pueda, hacia la derecha.
- Respete las señales de tráfico. Deténgase en cada señal de parada (Stop) y semáforos.
- Deténgase y mire a la izquierda, derecha, y después otra vez a la izquierda antes de entrar a una calle u cruzar una intersección. Mire hacia atrás y dele el paso al tráfico que viene atrás suyo antes de girar a la izquierda.
- Siempre guarde su bicicleta cuando el sol se oculte. Nunca monte bicicleta de noche.
- ¡Asegúrese de aprender las señales manuales de tráfico!

Que Vestir al Montar Bicicleta

- Use un casco que cumpla las regulaciones de calidad desarrolladas por la Comisión de Protección al Consumidor. Busque la calcomanía con el sello de ellos en el casco o en la caja.
- Use ropa brillante y materiales reflectivos, especialmente en días nublados, para que los motoristas puedan verlos fácilmente.
- Use ropa tallada. La ropa floja, los cordones y las correas de las mochilas pueden enredarse en la bicicleta.
- Asegúrese que puede oír lo que pasa a su alrededor. El usar audífonos puede ser peligroso.

Recuerde su ABC

A Aire – ¿Están las llantas infladas apropiadamente?

B Barras y Frenos – ¿Están los frenos en buenas condiciones, y las barras están firmes y a la altura indicada?

C Cadena – ¿Esta la cadena bien estirada y con aceite?

Aprenda y Use las Señales de Mano

Los ciclistas deben usar las señales de mano para indicar hacia donde se dirigen. Las señales de mano incrementan su seguridad al montar en bicicleta.



Señal de mano derecha



Señal de mano izquierda



Señal de parada



HOSPITALS · RESEARCH · FOUNDATION