

Bicycle Safety

Facts About Bike Safety

- ◆ Head injury is the leading cause of death from bicycle crashes.
- ◆ Using a helmet can lower the number of deaths by about 75 percent.
- ◆ **Only** about 15 to 25 percent of children wear helmets.



Bicycle Safety Tips

- ★ **SUPERVISION.** The best way to prevent injuries when riding a bicycle is close adult supervision. Parents can ride with their children and model safe bicycle riding.
- ★ **Wear a helmet. It is the law** that anyone under 18 years must wear a helmet when riding a bicycle. Anyone who rides a bike should wear a helmet **every time** and everywhere they ride. Buy a helmet when you buy a bike! If the helmet gets damaged or no longer fits well, you need to buy a new one.
- ★ **Ride a bike that's the right size.** A bike that is too big or too small can be uncomfortable and dangerous. A child must be able to place the balls of both feet on the ground when sitting on the seat with hands on the handlebars.
- ★ **Keep the bicycle in good working condition.** Check the tires, brakes and handlebars regularly.



- ★ **Learn the rules of the road.**
 - ✓ Ride on the right side of the road, with traffic, not against it.
 - ✓ Learn and use the correct hand signals.
 - ✓ Respect and follow all traffic signals.
 - ✓ Stop at all stop signs and stoplights.
 - ✓ Never ride into the street until stopping and looking both ways first.

- ★ **Ride in safe areas.** Children under 10 years old should ride on sidewalks and bike paths until they are able to show good riding skills and are able to follow the basic rules of the road. They should not ride in the street.



- ★ **Make sure you are seen.** Wear bright colors like yellow, orange or bright pink, during the day. Put reflectors and/or lights on your child's bike.



- ★ **Don't ride in the dark or in bad weather.** It is very dangerous for your child to ride at dusk or after dark. Make sure your child brings in the bike before sunset.
- ★ **Stay Alert.** Riders need to be aware of anything that can make them fall like holes in the road, trash, puddles of water, rocks, glass, sewer grates, etc.

Do not wear headphones while riding a bike. It is important to be able to hear horns and other traffic noises.



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** 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 el timón.

- ★ **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. Debe armar la bicicleta con reflectores y/o luces.



- ★ **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.

