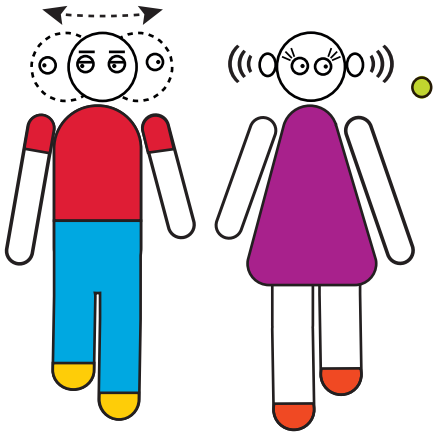
Caminar con Seguridad

Caminar es una forma saludable y devertida de llegar a tu destino.

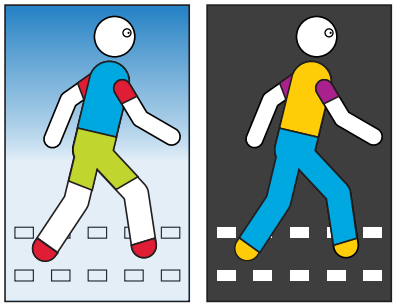
[Consejos para caminar de forma segura.]

1 Sé alerta, mira y escucha



- Siempre mira para todos lodos al caminar
- Usa tus ojos y oídos para ver y escuchar por coches, camiones, bicicletas y otros peatones.

2 Hazte ver, día o noche



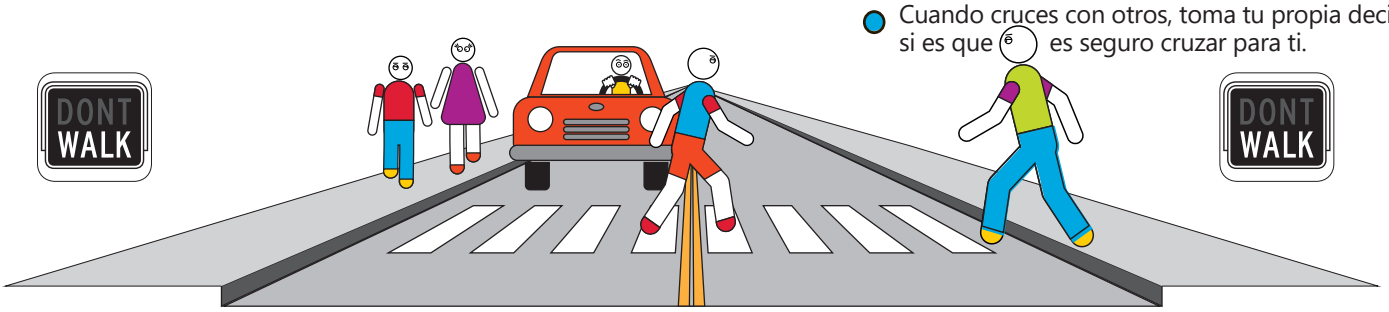
- Puede ser dificl para los conductores verte caminar - usa ropa brillante, blanca, o de color claro.
- Usa ropa reflejante y lleva una linterna o luz intermitente durante la noche.
- Observa si hay autos saliendo de entradas o callejones donde puede ser especialmente difícil para los conductores ver.

3 Usa las banquetas

- Usa las banquetas.
- Si no hay banqueta, camina en el lado izquierdo de la carretera, viendo de frente al tráfico.
- Habla con tus padres u otro adulto para planear rutas seguras para caminar.

4 Cruza con cuidado

- Antes de cruzar, para, mira hacia la izquierda, mira a la derecha, y mira a la izquierda de nuevo.
- Cruza por un paso peatonal cada que puedas.
- En semáforos, espera que ilumine la señal "**WALK**" (*camine*), y luego mira hacia la izquierda, derecha, e izquierda nuevamente antes de cruzar.
- Observa si hay coches girando en todas las intersecciones, incluso si se enciende la señal de *camine*.
- "Espera, Mira, y Señala con un gesto" – antes de cruzar, asegúrate que TODOS los autos estén parados en TODOS los carriles, y que los conductores te hayan visto.
- Sé predecible – no corras hacia la calle por cualquier motivo.
- Cuando cruces con otros, toma tu propia decisión si es que es seguro cruzar para ti.



¡Cuando todos caminamos con precaución, es fácil estar seguros, hacer ejercicio, y divertirse!

Manejar Bicis Con Seguridad

Andar en bici puede ser muy divertido. ¿Pero sabes como "manejar" tu bici?

[Andar en bicicleta es similar a manejar un carro – existen reglas para manejar bicis.]

1 Usa Tu Casco Correctamente



La ley dice que los menores de 16 años deben usar un casco correctamente. Haz la prueba de "ojos, orejas, y boca™"

Ponte tu casco nivelado y ajustado - si se mueve mucho, es necesario insertar almohadillas más gruesas.

- **OJOS** - debes poder ver el borde del casco cuando mires hacia arriba más allá de las cejas.
- **OREJAS**- las correas deben juntarse debajo de los lóbulos de las orejas para formar una Y.
- **BOCA** - la correa debe estar suficientemente suelta para insertar no más de dos dedos entre la hebilla y la piel. Debe ser lo suficientemente apretada que, si abres la mandíbula, puedes sentir un tirón desde la parte superior de la cabeza.

2 Usa ropa brillante y ajustada por tu seguridad



- Usa ropa de color claro o brillante para que te puedan ver facilmente.
- Oculta los cordones, cadenas o cuerdas para que no cuelguen ~ *pueden engancharse en las piezas móviles de tu bicicleta.*
- Ropa holgada o suelta puede ser peligrosa ~ *asegúrate de usar ropa ajustada.*
- No uses chancletas o audífonos mientras manejas tu bici.

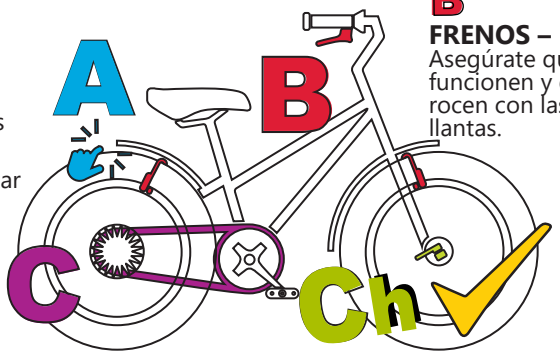
3 Inspeccióna tu Bici

Lléva tu bici a una tienda de bicicletas a inspeccionarla por lo menos una vez por año.

Inspeccióna tú bici antes de montar con un

Chequeo Rápido **"ABC"**

A
AIRE –
Aprieta las llantas. Deben estar duras.

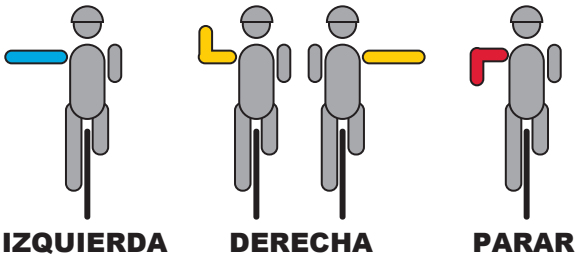


B
FRENOS –
Asegúrate que funcionen y que no rocen con las llantas.

CADENA/MANIVELA –
Si hay problemas con los engranajes o si la cadena está floja, lleve su bicicleta a una tienda de bicicletas.

Chequeo Rápido –
Revisa "las palancas de liberación rápida" y otros tornillos para asegurarse de que estén bien apretados.

4 Obedece las reglas de la carretera.



(Vista trasera del conductor de bicicleta)

- Obedece letreros, señales de trafico, y las leyes.
- Monta en el lado derecho de la carretera.
- Si montas en grupo, hazlo en una sola fila.
- Usa señales de mano al girar o detener.
- Maneja recto — no sorpresas!
- Mira hacia atras y usa señales antes de girar.
- Cede el paso a los peatónes.
- Usa luces en la noche.
- Siempre para antes de salir de las entradas, mira hacia la izquierda, derecha, luego a la izquierda otra vez antes de entrar a la calle.
- ¿No te sientes seguro? Siempre puedes caminar tu bici.

¡Cuando todos conducimos con precaución y seguimos las reglas de la carretera, es fácil ser seguro y divertirse!