

Siempre sigue las normas cuando manejes tu bicicleta en la carretera

Sé visible

Equipa tu bicicleta con reflectores, faroles delanteros blancos y una campana o bocina. La ropa de colores brillantes y el material reflectante ayudan a que los conductores vean a los ciclistas con mayor facilidad.

Usa las señales de manos para comunicarte



Sé predecible

Transita por el lado derecho del sendero o la carretera por donde circula el tráfico. Maneja en línea recta siempre que sea posible y mantente a la distancia de una puerta de automóvil de los vehículos estacionados.

Sé responsable

Obedece todas las señales de tránsito y semáforos. Siempre mira a la izquierda, luego a la derecha, y luego a la izquierda nuevamente antes de entrar en la carretera y en todas las intersecciones. Ya sea que se utilice por diversión o para viajar, una bicicleta está sujeta a las normas y leyes de Pensilvania.

Mantente seguro y diviértete

Practica tus habilidades

Backyard Bike Rodeo - ahora que has aprendido a manejar de manera responsable, practica tus habilidades con actividades divertidas como el folleto Backyard Bike Rodeo que se puede encontrar en:

www.PennDOT.gov/KidsActivities

Senderos para bicicletas - muchos parques estatales de Pensilvania también ofrecen excelentes lugares para practicar tus habilidades de manejo. Encuentra un sendero para bicicletas del DCNR cerca tuyo en:

www.trails.dcnr.pa.gov

Más información

Hojas de actividades divertidas - hay juegos, hojas de trabajo, publicaciones de ciencias para diferentes edades en:

www.PennDOT.gov/KidsActivities

Siempre mantente seguro - el sitio web PennDOT tiene una sección dedicada a diversos temas de seguridad, incluyendo las bicicletas. Visítalo hoy mismo en:

www.PennDOT.gov/safety

El ABC de las bicicletas - Asegúrate de que tu bicicleta esté lista para manejarla, revisa la lista ABC de inspección y otros recursos de seguridad en:

www.pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney



Mantenerse seguro: Tu bicicleta y tú

Pautas para jóvenes

Ajustar tu bicicleta

Marca los casilleros para completar la actividad:

- ☐ Para verificar la longitud, coloca el brazo a lo largo del travesaño con el codo tocando el asiento. Los dedos apenas deben alcanzar el manubrio.
- ☐ Para verificar la altura, monta la bicicleta. Deberías poder pasar fácilmente la pierna por encima del travesaño.
- ☐ Para asegurarte de que el asiento esté a la altura correcta, ajústalo de manera que, cuando te sientes, los dedos de los pies puedan tocar el suelo.

Ajustar tu casco

Marca los casilleros para completar la actividad:

- ☐ Colócate el casco nivelado sobre la cabeza. Debe haber un espacio de aproximadamente dos dedos de ancho entre tus cejas y el casco.
 - ☐ Ajusta las correas para que formen una forma de 'V' debajo de las orejas hasta el casco.
 - ☐ Asegúrate de que haya aproximadamente un dedo de ancho de espacio entre la barbilla y la correa del mentón.
- * La ley de Pensilvania exige que todos los niños menores de 12 años usen un casco de bicicleta aprobado.

Normas de seguridad para bicicletas

- Siempre usa un casco que esté bien ajustado.
- Maneja por el lado derecho del sendero o la carretera por donde circula el tráfico
- Obedece todas las señales de tránsito y semáforos.
- Baja la velocidad cuando te acerques a una intersección.
- Mira a la derecha, mira a la izquierda, mira a la izquierda nuevamente, luego mira por sobre tu hombro antes de entrar en una intersección.
- Usa señales de manos adecuadas al girar para comunicarte con los conductores.
- Usa ropa brillante o reflectante para ayudar a que los conductores te vean.
- Ajusta la bicicleta para que te quede cómoda.
- Realiza un mantenimiento regular de tu bicicleta para mantenerla funcionando sin problemas.

Conoce tu bicicleta antes de manejar



ASUME SIEMPRE QUE EL OTRO CONDUCTOR NO TE VE.

¡Felicitaciones! Has completado el folleto de seguridad para bicicletas, completa la licencia a continuación como prueba.

	Nombre: _____
	Dirección: _____
	Marca de la bicicleta: _____
	Estilo: _____
	Número de serie: _____
	Color: _____
	Casco: _____
LICENCIA DE CONDUCTOR DE BICICLETA	Este ciclista ha prometido mantener su bicicleta en buen estado, usar un casco y manejar de manera segura, amable, visible y predecible.
	_____ Firma