

# USE LA CABEZA AL MONTAR EN BICICLETA



BRAIN  smart™

Un Programa Comunitario de Navidad

## ¿Por qué es tan importante la seguridad al montar en bicicleta?

Cada año, las lesiones por ciclismo encabezan la lista de visitas relacionadas con deportes a la sala de emergencias. ¡Son más de medio millón! Cada año mueren alrededor de 800 ciclistas. Incluso las caídas más insignificantes sin casco pueden provocar un daño prolongado en el cerebro. Los ciclistas jóvenes entre 15 y 24 años y los de 45 años o más tienen mayores probabilidades de sufrir un accidente, y la mayoría de los choques se producen en calles de barrio tranquilas de 25 mph (40 km/h).

## ¿Cuáles son las mejores maneras de protegerse?

- Use casco. Es lo más importante para evitar lesiones o la muerte.
- Conduzca en línea recta por la derecha, en el sentido del tránsito, no al contrario. En grupos, en una única fila.
- Obedezca todos los semáforos, leyes y señales de tránsito.
- No use auriculares ni audífonos. Manténgase alerta.
- Antes de ingresar a una calle, deténgase y mire hacia ambos lados. En las intersecciones, camine junto a la bicicleta.
- Tenga cuidado con los autos aparcados. Un conductor puede abrir la puerta o salir del vehículo de repente.
- Haga contacto visual con los conductores para que sepan que usted está allí. Deténgase para dar paso a los peatones.
- Mantenga ambas manos sobre el manubrio. Nunca lleve a un pasajero en una bicicleta con un solo asiento.
- No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en las cadenas o los rayos.
- Asegúrese de que su bicicleta tenga reflectores traseros y luz, en especial si conduce de noche.

## ¿Qué necesito saber sobre los cascos?

Todos los ciclistas, sin importar cuál sea su edad, deben usar casco; pero la ley los exige para menores de 18 años, incluso para pasajeros.

### Algunos consejos para el ajuste adecuado

- El casco debe quedar parejo y cómodo.
- Al mirar hacia arriba, debe ver el borde del casco.
- Las correas laterales deben formar una V alrededor de cada oreja.
- La correa debe estar lo suficientemente ajustada de manera que usted sienta que el casco baja cuando abre la boca.

### Recuerde la regla "2V1"

**2** dedos de distancia entre el borde del casco y su ceja  
**V** es la forma de las correas alrededor de las orejas  
**1** dedo entre la barbilla y la correa abrochada

## ¿Cómo hago señales cuando monto en bicicleta?

Es vitalmente importante informar sus intenciones a los conductores.

- **Giro a la IZQUIERDA:** Brazo izquierdo estirado señalando hacia la izquierda.
- **Giro a la DERECHA:** Brazo izquierdo doblado a 90 grados por el codo y señalando hacia arriba, o brazo derecho estirado señalando hacia la derecha.
- **ALTO o REDUCCIÓN DE VELOCIDAD:** Brazo izquierdo doblado a 90 grados por el codo y señalando hacia abajo, con la palma hacia atrás.

## ¿Qué necesito saber como conductor?

Los ciclistas están expuestos e indefensos; no se comparan con un automóvil sin importar la velocidad a la que vayan. Recuerde brindar a los ciclistas al menos 3 pies (1 metro) de distancia al pasar, y siempre mire hacia atrás antes de abrir la puerta del auto, en caso que pase un ciclista.