

Vivir seguro

con discapacidades y necesidades especiales de salud

Lista de seguridad para andar en bicicleta

Antes de salir a pasear en bicicleta, es importante asegurarse de que la bicicleta esté en buenas condiciones. Revise esta lista de requisitos antes de cada paseo en bicicleta.

- Pruebe los frenos para asegurarse de que funcionen correctamente.
- Asegúrese de que los reflectores de la bicicleta estén bien sujetos.
- Haga una prueba para ver si los cambios se pasan sin problemas.
- Asegúrese de que los neumáticos estén completamente inflados y bien sujetos.

Use siempre casco cuando ande en bicicleta para prevenir lesiones en la cabeza. Asegúrese de que su casco sea del tamaño correcto para la cabeza y esté bien sujeto. Visite este sitio web para aprender cómo se debe sujetar un casco de bicicleta correctamente:

https://www.nhtsa.gov/staticfiles/nti/bicycles/pdf/8019_Fitting-A-Helmet.pdf.

Cuando vaya de paseo en bicicleta, evite usar ropa suelta que pudiera atascarse en las cadenas o los rayos de las ruedas de la bicicleta. Algunas de las cosas que debería tratar de no usar en los paseos en bicicleta son chancletas, playeras largas, faldas o vestidos.

Esta es una lista de consejos que lo pueden ayudar a que su paseo en bicicleta sea lo más seguro posible.

- No importa a dónde vaya en bicicleta; esté siempre alerta y preste atención a los vehículos, peatones, daños en la carretera o el camino y objetos que pudieran estar a su alrededor.
- No ande en bicicleta cuando esté cansado. Trate de no usar el teléfono ni hacer otras actividades que lo distraigan cuando ande en bicicleta.
- Respete siempre las normas de tránsito, los carteles y las señales de tránsito. Asegúrese de detenerse en todas las señales de *stop* y cuando el semáforo esté en rojo.
- Vaya siempre con la bicicleta por el lado derecho del camino. Esto significa que debe andar en bicicleta en la misma dirección que los automóviles y camionetas. Nunca vaya por el lado izquierdo del camino con los vehículos conduciendo en su contra.
- Cuando ande en bicicleta por la mañana temprano, a la noche o cuando esté oscuro, use ropa de color blanco o colores vivos. Trate de no usar ropa oscura, porque los conductores de los vehículos que tenga cerca podrían no verlo. Para pasear en bicicleta de la forma más segura, use prendas que sean reflectantes o brillen en la oscuridad, para que los conductores lo puedan ver mejor.

continúa en la página siguiente

Children's
Specialized Hospital

Un establecimiento de
RWJBarnabas Health

Lista de seguridad para andar en bicicleta. Continuación de la página anterior.

- Su bicicleta también debe tener reflectores. La mayoría de los estados requieren que las bicicletas tengan una luz frontal y un reflector trasero. Un faro o luz frontal en la bicicleta puede ayudar a otras personas a que lo vean cuando esté andando en áreas que sean oscuras o no estén bien iluminadas. Sin un faro o luz frontal, los conductores no pueden ver su bicicleta de noche.
- Si necesita cruzar la calle con la bicicleta, cruce en las esquinas con cruces peatonales o semáforos. Si no puede ver con claridad a ambos lados de la calle, ese no es un lugar seguro para cruzar. Trate de no cruzar desde un espacio entre vehículos, árboles u otras cosas que pudieran impedir que un conductor lo vea.
- Pare en el borde de la acera antes de cruzar. Antes de cruzar, haga lo siguiente:
 - Mire a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda.
 - Fíjese si hay alguna persona caminando cerca. Chequee que estén seguras y no estén en su camino.
 - Preste atención a los automóviles, camionetas, motocicletas, autobuses y otras bicicletas. Asegúrese de que los conductores estén prestando atención y estén por detenerse antes de que usted cruce la calle. Es una buena idea hacer contacto visual con el conductor. Asegúrese de que los vehículos que tenga cerca se hayan detenido por completo.
 - Siempre preste atención al cruzar una calle. Cuando haya comenzado a cruzar la calle, siga atento hasta que llegue al otro lado.

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas. Algunas partes de este material han sido adaptadas de Safe Kids Worldwide (www.safekids.org) y de la National Highway Traffic Safety Association (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) (www.nhtsa.gov).

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

**Children's
Specialized Hospital**
Un establecimiento de
RWJBarnabas Health

© 2021 Children's Specialized Hospital