

Living Safely

with disabilities and special health needs

Lista de seguridad para andar en bicicleta



Children's
Specialized Hospital®

An RWJBarnabas Health facility



Antes de salir a pasear en bicicleta, es importante asegurarse de que la bicicleta esté en buenas condiciones.

Puedo revisar esta lista de requisitos antes de cada paseo en bicicleta.



Debo probar los frenos para asegurarme de que funcionen correctamente.

Debo asegurarme de que los reflectores de la bicicleta estén bien sujetos.

Luego, debo hacer una prueba para ver si los cambios se pasan sin problemas.

Debo asegurarme de que los neumáticos estén completamente inflados y bien sujetos.



Uso siempre casco cuando ando en bicicleta para prevenir lesiones en la cabeza.

Debo asegurarme de que mi casco sea del tamaño correcto para mi cabeza y esté bien sujetado.

Puedo visitar 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, debo tratar de no 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 me pueden ayudar a que mi paseo en bicicleta sea lo más seguro posible.

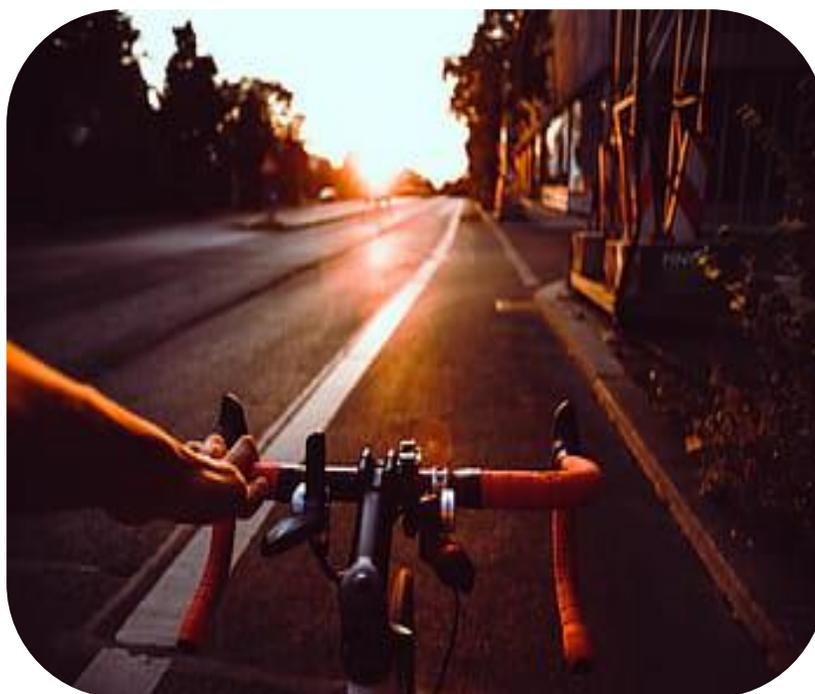
No importa a dónde vaya en bicicleta; estoy siempre alerta y presto atención a los vehículos, peatones, daños en la carretera o el camino y objetos que pudieran estar a mi alrededor.

No debo andar en bicicleta cuando esté cansado. Trato de no usar el teléfono ni hacer otras actividades que me distraigan cuando ando en bicicleta.



Respeto siempre las normas de tránsito, los carteles y las señales de tránsito. Me aseguro de detenerme en todas las señales de *stop* y cuando el semáforo está en rojo.

Voy siempre con la bicicleta por el lado derecho del camino. Esto significa que debo andar en bicicleta en la misma dirección que los automóviles y camionetas. Nunca voy por el lado izquierdo del camino con los vehículos conduciendo en mi contra.



Cuando ande en bicicleta por la mañana temprano, a la noche o cuando esté oscuro, debo usar ropa de color blanco o colores vivos.

Es importante que trate de no usar ropa oscura, porque los conductores de los vehículos que tenga cerca podrían no verme.

Para pasear en bicicleta de la forma más segura, uso prendas que sean reflectantes o brillen en la oscuridad, para que los conductores me puedan ver mejor.



Mi 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 me 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 mi bicicleta de noche.



Si necesito cruzar la calle con la bicicleta, cruzo en las esquinas con cruces peatonales o semáforos.

Si no puedo ver con claridad a ambos lados de la calle, ese no es un lugar seguro para cruzar.

Debo tratar de no cruzar desde un espacio entre vehículos, árboles u otras cosas que pudieran impedir que un conductor me vea.



Paro en el borde de la acera antes de cruzar. Antes de cruzar, miro a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda.

Me fijo si hay alguna persona caminando cerca. Chequeo que estén seguras y no estén en mi camino.



Presto atención a los automóviles, camionetas, motocicletas, autobuses y otras bicicletas. Debo asegurarme de que los conductores estén prestando atención y estén por detenerse antes de que cruce la calle. Es una buena idea hacer contacto visual con el conductor. Debo asegurarme de que los vehículos que tenga cerca de mí se hayan detenido por completo.



Source:

<https://nacto.org/publication/urban-bikeway-design-guide/bicycle-boulevards/major-street-crossing/>

Siempre me mantengo alerta al cruzar una calle. Cuando comienzo a cruzar la calle, sigo atento hasta que llegue al otro lado.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>

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.



© 2021 Children's Specialized Hospital