



### Uso mi bicicleta de forma segura.

Andar en bicicleta puede ser divertido y saludable. Cuando ando en bicicleta, debo mantenerme seguro. Siempre le aviso a mi familia antes de salir a andar en bicicleta. Hay varias maneras en las que puedo andar en bicicleta de forma segura:

- Antes de andar en bicicleta, un adulto puede revisarla para asegurarse de que los frenos y las ruedas funcionen correctamente. Mis patines deben ser del tamaño apropiado y no tener partes quebradas, flojas o rotas.
- Uso vestimenta cómoda y segura.
- Uso un casco en la cabeza cada vez que ando en bicicleta o salgo a patinar. Los cascos son importantes para prevenir lesiones en la cabeza. Debo asegurarme de que mi casco sea del tamaño adecuado y usarlo correctamente. Uso mi casco todo el tiempo mientras patino o ando en bicicleta, sin importar qué tan corto sea el recorrido. Mi casco debe apoyarse sobre la parte superior de la cabeza y no se debe mover en ninguna dirección. Mantengo las tiras de mi casco abrochadas en todo momento antes de bajarme de la bicicleta. Las tiras no deben estar muy ajustadas.
- Si ando en bicicleta o en patines durante la noche, me aseguro de que la bicicleta tenga reflectores y uso ropa con materiales reflectantes.
- Ando en patines o en bicicleta en áreas en las que no hay tráfico. El suelo debe estar seco, liso y nivelado. Me aseguro de no andar muy cerca de otras personas o automóviles estacionados y no paso por encima de cosas que se encuentran en el piso.





## Uso mi bicicleta de forma segura.

- No uso auriculares ni escucho música cuando ando en patines o en bicicleta. Debo prestar atención a lo que sucede a mi alrededor. Hablar por teléfono o enviar mensajes de texto mientras ando en bicicleta o en patines es peligroso.
- Puedo preguntarle a un adulto o tomar una clase sobre seguridad para aprender a andar en bicicleta de forma segura. Debo aprender sobre los letreros y las señales de tránsito y qué señas con las manos utilizar cuando ando por las calles.

**RWJBarnabas**  
HEALTH

Children's  
Specialized  
Hospital



**KOHL'S** ♥ Cares