

¡Ciclistas!

Sea cual sea su edad o la frecuencia de sus paseos en bicicleta, importa mucho su seguridad.

**META
CERO**

La mayoría de nosotros, yendo en coche o bicicleta, coincidimos en que todos compartimos la responsabilidad de mantener nuestra propia seguridad y la seguridad de otros en nuestras calles y carreteras. Cuando practica estos hábitos de seguridad mientras anda en bicicleta, ayuda a hacer el camino más seguro para sí mismo y los demás.

Llevar un Casco



Ser Visible



Ser Previsible



**Mantenerse
Enfocado**

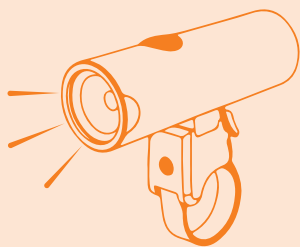


Llevar un Casco

Los cascos reducen el número de lesiones cerebrales y de cabeza. Encuentre un casco cómodo y ajústelo para que le quede bien. Está adecuado cuando le queda ceñido, nivelado encima de su cabeza y no se mueve de un lado a otro.



Ser Visible

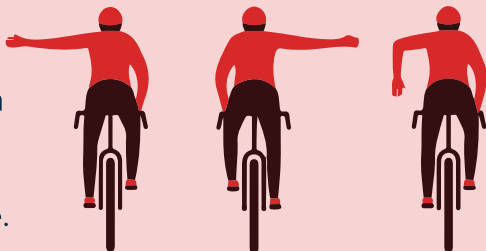


Ser altamente visible ayuda a los conductores a verle más rápidamente y así tendrán más tiempo para reaccionar. Luces delanteras y traseras, ropa luminosa y equipo reflectante lo hacen más fácil que otras personas vean a los ciclistas.

Ser Previsible

Cumplir con las leyes de tráfico y usar señales manuales dejan saber a los conductores a dónde se dirige.

Izquierda Derecha Detenerse



Mantenerse Enfocado



No deje que su teléfono, la tecnología de su bicicleta o sus auriculares restar su atención de su recorrido. Cuando estás alerta y enfocado en su alrededor, será un ciclista más seguro.