



CONSEJOS PARA

A LA ESCUELA

ANDAR EN BICICLETA

SEGURAMENTE



¿Puedes pensar en una manera más divertida y emocionante de llegar a la escuela que andar en bicicleta? Andar en bicicleta te deja sintiendo revitalizado y refrescado. Simplemente asegúrate de llegar seguramente siguiendo estos consejos:

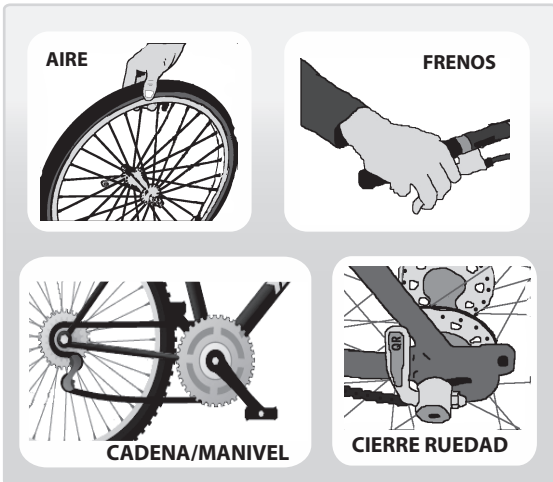
¡SIEMPRE USA EL CASCO!

Usar el casco es el componente esencial número uno para andar en bicicleta. Mantiene tu cerebro y cabeza protegidos en caso de un choque. Asegúrate que el casco te quede bien, viendo que te queda en un nivel plano en la cabeza, y que te quede ajustado para que si mueves la cabeza el casco no va a ninguna parte.



CHEQUEO RAPIDO PARA TU BICICLETA

- **Aire** - Aprieta las llantas, asegurando que estén firmes y llenas de aire.
- **Frenos** - Aprieta los frenos y trata de mover la bicicleta. Si la bicicleta mueve, significa que necesitas arreglar los frenos.
- **Cadena/Manivela** - Asegura que la cadena está bien lubricada y no oxidada. Mueve un poco la manivela (la parte donde pones el pie) a ver que los pernos estén bien fijos
- **Cierre Ruedad** - ¡Averigua que la cierre ruedas en la llanta está cerrada bien firme antes de montar la bicicleta para que la rueda no caiga!



VISTETE APPROPRIADAMENTE

- Usa colores brillantes para que los conductores de autos te vean bien
- Ata bien los cordones de los zapatos para que no se te enganchen en la rueda
- Dobra los pantalones o utiliza una correa para que los pantalones no se te enganchen en la rueda
- ¡Ponte el CASCO!
- También trae una mente alerta para que puedas reaccionar rápidamente a cualquier situación



OBEDIENCE LAS REGLAS DE LA VIA

- Sigue las mismas leyes que los carros, obedeciendo las señales y leyes de tráfico
- Anda al lado derecho del camino
- Anda en bicicleta en una línea derecha
- Mira hacia atrás y señala antes de doblar
- Usa luces delanteras y traseras si es de noche
- Siempre para al final de tu camino de entrada de coches y mira hacia la izquierda, la derecha, y luego la izquierda de nuevo, antes de entrar a la calle



READY. SET. RIDE!

BICYCLE COLORADO'S
saferoutes
toSCHoOL

