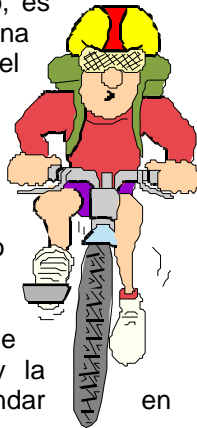


Andar en bicicleta es divertido, es emocionante y constituye una Buena manera de explorar el área donde vive. Recuerde que al pasear en bicicleta no estará solo, sino que compartirá la calle con vehículos de todos tamaños.



El andar en bicicleta va de la mano con la seguridad. Este folleto contiene información que padres e hijos deben compartir de modo que todos comprendan la diversión y la responsabilidad que conlleva el andar en bicicleta.

ANTES DEL PASEO

Proteja la cabeza... Use un casco –

- Los estudios han mostrado que el usar un casco de bicicleta puede reducir las lastimaduras de cabeza hasta un 85%. Seleccione un casco que tenga un ajuste seguro, pero que quede cómodo.
- Busque las etiquetas de cascos recomendadas por el *American National Standards Institute (ANSI)* o por la Fundación Memorial de Snell.

Déjese ver... Vístase con ropa apropiada –

- Vístase con ropa que lo haga más visible. La ropa debe ser de colores claros y ajustada al cuerpo para evitar que se enrede en las piezas móviles de la bicicleta.
- Cuando pasee en la noche, debe tener una lámpara delantera que dé una luz blanca visible a una distancia de por lo menos 500 pies, un reflector blanco delantero y un reflector rojo o luz trasera que sea visible a una distancia de por lo menos 300 pies.
- Si carga libros u otros artículos sueltos, asegúrelos en una mochila o en una canastilla para bicicleta.

AL ANDAR EN BICICLETA

Visión –

El primer paso para andar con seguridad en bicicleta es el poder mirar los carros, camionetas o motocicletas que están en el camino con usted.

Es fácil ver los vehículos delante de usted, pero también tendrá que estar pendiente de los vehículos que vienen detrás. Esto significa mirar rápidamente sobre su hombro izquierdo o derecho para ver si hay tráfico. Antes de adentrarse en cualquier calle ocupada, practique la habilidad de manejar derecho y de mirar sobre sus hombros. Eso le ayudará a ver otros vehículos sin perder el control de su bicicleta.

Al pasear, escuche los sonidos que otros vehículos hacen detrás de usted. Detectando estos sonidos a tiempo, puede compartir más fácilmente la calle con ellos.

Moviéndose en el tráfico –

Debido a que usted anda en bicicleta en las mismas calles que autos y camionetas, debe obedecer las mismas “reglas de tránsito.” Desde luego, hay algunas reglas especiales para los ciclistas:

- Permanecer a la derecha de la calle, cerca de la banqueta. Avanzar con el tráfico y estar pendiente de carros estacionados, carros que den vuelta o puertas de carros que se abran repentinamente.
- Pasear en una sola fila cuando vaya con otras personas.
- Obedecer todas las señales de tránsito de las calles.
- Utilizar las señales de mano para indicar una vuelta o parada.
- **Caminar** con su bicicleta al lado al cruzar todas las intersecciones ocupadas.
- No cargar pasajeros o paquetes. Éstos pueden causarle la pérdida del control de la bicicleta.
- Nunca cambiar de carril a carril, o engancharse con su bicicleta en los carros, camionetas o motocicletas en movimiento.

- Permitir el paso de peatones, carros o camionetas.

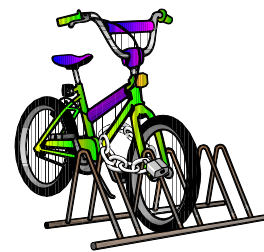
Las rutas de bicicletas –

Si usted está buscando una manera más segura para pasear en su bicicleta alrededor de nuestra ciudad, tal vez esté interesado en conocer rutas especiales para ciclistas en nuestra comunidad. El Departamento de Transportación de la Ciudad de Mesa ha publicado un mapa que muestra las rutas para ciclistas en Mesa. Usted puede recoger una copia gratis en la biblioteca pública de mesa, departamentos locales de bicicleta o puede solicitar uno llamando (480) 644-2160.

PROTECCIÓN CONTRA ROBO

Una bicicleta puede ser robada en cualquier lugar, pero las precauciones sencillas pueden disuadir a posibles ladrones. Recuerde: **La mayoría de las bicicletas robadas son las que no están aseguradas con un candado!**

- Siempre asegure su bicicleta con un candado, aunque solamente se retire por unos momentos, o algunas horas.
- Si su bicicleta está en casa, manténgala en la cochera o asegurada a un poste, un árbol o a otro objeto. No la deje sin seguridad en el jardín o en la entrada de una casa.
- ¿Qué clase de cerradura debe usted utilizar? Utilice una cerradura-U, asegurando las dos ruedas y el marco a un objeto inmóvil, como un poste, un árbol, o un estante de bicicleta. También puede utilizar una cerradura de alta calidad y una cadena o cable, colocándolo a través de ambas ruedas, del marco y alrededor de un objeto inmóvil. Usted podría utilizar ambas clases de cerradura para mayor seguridad.
- Registre el número de serie de su bicicleta y guárdelo junto con el recibo y una fotografía de su bicicleta.



- Marque su bicicleta usando la llamada Operación Identificación. Esto significa marcar en la bicicleta su número de la licencia o el de sus padres o tutor en caso de que aun no pueda conducir. Usted puede pedir prestado un grabador de la biblioteca pública de Mesa.

El marcar su bicicleta le ayuda protegerse y también sirve como impedimento a los posibles ladrones. También ayuda a la policía a identificar y devolver al propietario una bicicleta encontrada o robada. Además de marcar su bicicleta, mantenga un expediente con la información siguiente en un lugar seguro:

- Número de serie
- Número de Operación Identificación
- Nombre del propietario
- Domicilio (incluyendo ciudad, estado y código postal)
- Número de teléfono
- La marca, el modelo, el color, las velocidades, si es de hombre o mujer; tamaño; si tiene guardafango; si es nueva o usada y cualquier otra descripción que pueda resultar útil
- La fecha de compra

Si su bicicleta ha sido robada llame a la policía inmediatamente. Dígales quién es usted, dónde y cuándo ocurrieron los hechos y de una descripción de la bicicleta.

SIEMPRE...

1. ...use un casco y equipo protector.
2. ...vaya con el tráfico; manténgase a la derecha de la calle.
3. ...obedezca todas las reglas de tráfico.
4. ...use señales de mano apropiadas para dar vuelta o parar.
5. ...pare y mire en ambas direcciones para asegurar que las banquetas están libres antes de entrar.
6. ...use linternas apropiadas y luces rojas o reflectores cuando pasee de noche.
7. ...camine su bicicleta cuando cruce calles transitadas en las esquinas o en los pasos de peatones.

NUNCA...

1. ...presuma. Mantenga las manos en los manubrios de la bicicleta.
2. ...zigzaguear, correr carreras, o hacer trucos en pleno tráfico.
3. ...se cuelgue de camionetas u otros vehículos.
4. ...cargue pasajeros.
5. ...lleve paquetes grandes que podrían estorbarle (use la canastilla para bicicletas).
6. ...pasee contra el tráfico.
7. ...use ropa oscura en la noche. Use colores claros y fluorescentes.
8. ...siga demasiado cerca a otros vehículos.

Los accidentes que involucran a ciclistas están en aumento. Las calles y avenidas principales son las más peligrosas. Las horas de mayor tráfico, es decir entre 4 y 6 de la tarde son las más peligrosas para los ciclistas. Evita las calles transitadas lo más posible y trate de planear su paseo en bicicleta para antes de las 4 de la tarde.



MANTENIMIENTO DE LA BICICLETA

La diversión de andar en bicicleta le durará poco si ésta no se encuentra en buenas condiciones. Revise la presión de aire y el desgaste de las llantas cada vez que la use. Asegúrese que los manubrios, el asiento y los pedales estén bien ajustados para prevenir una caída. Lubrique la cadena y los rayos frecuentemente. Pida a sus padres o a un mecánico calificado que le ayuden a mantener su bicicleta en excelentes condiciones.

AVENTURA EN BICICLETA

Puntos Sobre La
Diversión Y La Seguridad
En Montar Bicicletas



Departamento de Policía de Mesa
(480) 644-2030
www.mesaaz.gov/police