

CICLISMO LAS ESTRELLAS!



Utiliza señales de mano. Permita que los conductores, otros ciclistas y caminantes sepan en qué dirección planea viajar. Use su mano izquierda para indicar la parada y vueltas a la izquierda y derecha.



Ven a una parada completa. Observe todas las señales de pare y señales de tráfico para evitar colisiones. Solo se cruza cuando es seguro. Ceda el paso a los peatones y otros vehículos, y dé un buen ejemplo.



¡Usa un casco para proteger tu cabeza! Un casco bien ajustado reduce el riesgo de lesiones en la cabeza hasta en un 85% y las lesiones cerebrales hasta en un 88%. Los cascos salvan vidas.



Cierra con llave a tu bicicleta. El robo de bicicletas es un problema en Davis, pero con algunas precauciones puede proteger su bicicleta. Estacione usando un portabicicletas, un buen candado y sepa cómo usar el candado correctamente.



Utiliza una luz de bicicleta. ¡Es la ley! Mejora tu vista de la carretera y serás visto por otros. Una luz de bicicleta es súper importante, especialmente durante la madrugada y después de oscurecer.



Use una campana de bicicleta. Indica a los demás que te estás acercando o pasando con un tintineo amistoso. Si no tiene una campana, use su voz para que los demás sepan que usted está allí. ¡Timbre! ¡Timbre!



Aprende tus ABC's. Antes de salir a la carretera, realice una rápida revisión ABC (aire, frenos y cadena) para asegurarse de que su bicicleta esté lista para andar.

NECESITA MEJORAR



Parar en señales de alto. Siempre deténgase por completo por su seguridad y la seguridad de los demás. No detenerse en una señal de alto es ilegal y peligroso.



Compartir el camino. Montar en grupo es divertido: solo tenga en cuenta a otros usuarios y muévase hacia una línea sola cuando esté bloqueando la ruta de los automóviles y otros ciclistas o peatones.



Ten cuidado de tus alrededores. Es menos probable que los ciclistas y caminantes que usan audífonos escuchen sonidos de tráfico peligrosos. Es ilegal en California usar audífonos que cubran ambos oídos. ¡No andes en bicicleta con los audífonos puestos!



Tenga en cuenta a otros usuarios en los caminos. Pararse en medio de los caminos es peligroso. Mueva su bicicleta hacia un lado y converse con sus amigos fuera del camino.



Proteja su mascota. Montar con un perro puede dificultar la conducción en un carril designado para bicicletas. No sostenga una correa ni la sujete a los manubrios, ya que esto puede ser peligroso para usted y especialmente para su mascota.



Andar en bicicleta en la banqueta no es seguro.

Los peligros como señales, árboles, setos y caminos de entrada de coches hacen que sea difícil de manejar y difícil de ver. Solo los niños muy pequeños supervisados deben usar la acera para andar, prestando especial atención al respeto de los peatones.



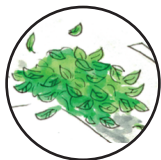
Guarda tu teléfono mientras montas tu bicicleta. Hablar o enviar mensajes de texto por teléfono distrae y pone a usted y a otros en riesgo. Coloque su teléfono en una bolsa o mochila para evitar la tentación.



Revise su bicicleta antes de cada viaje. Realice la comprobación rápida de ABC del aire, los frenos, la cadena y los cierres rápidos para que su bicicleta funcione correctamente. Revisa si hay ropa suelta o cordones y asegúrese de que su casco esté abrochado.



Bloquea correctamente tu bicicleta. Estacione su bicicleta solo en las áreas designadas y use un candado de calidad para sujetar el cuadro y la rueda al portabicicletas.



Mira hacia adelante y observa los peligros del camino. Esté atento a los objetos en la carretera, como los montones de hojas, y recorra con cuidado alrededor de ellos, prestando atención a no desviarse en el tráfico. Sea un buen vecino y no coloque escombros de ningún tipo en el carril para bicicletas.



Mira antes de montar. ¡Disminuya la velocidad antes de acercarse a las entradas de coches y observe el tráfico que cruza su carril! Enseñe este paso importante a los niños en CADA camino de entrada.