ACTIVIDAD #1: SEGURIDAD BÁSICA

10 Reglas Principales de Seguridad Para Montar en Bicicleta

1. Siempre que montes en bicicleta ponte el casco de bicicletas, para proteger tu cabeza.
2. Usa una bicicleta que sea de tamaño apropiado para ti, no una que sea demasiado grande.
3. Antes de salir a montar asegúrate que no tengas ropa suelta, cuerdas o trenzas que cuelguen. Estas se podrían enredar en la cadena de la bicicleta y causarte una caída.
4. Antes de salir a la calle, pídele siempre a un adulto que revise tus llantas y frenos.
5. Viste ropa de colores brillantes para que te puedan ver a cualquier hora del día.
6. Mantente siempre alerta. No escuches música mientras vas en tu bicicleta y ten cuidado con los vehículos, gente y otros ciclistas alrededor tuyo.
7. No montes en tu bicicleta de noche. Y si tienes que hacerlo, asegúrate que tenga luces y reflectores y que tú tengas materiales retro-reflectores en tus tobillos, muñecas, espalda y casco.
8. Antes de que entres a una calle o intersección revisa que no haya tráfico, mirando a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo.
9. Aprende y sigue las reglas de seguridad en las calles y obedece las reglas de la calle.

Reglas de Seguridad en las Calles

1. Cuando montas bicicleta en la calle, siempre hazlo en el lado derecho y en la misma dirección del tráfico.
2. Obedece las leyes de tráfico, incluyendo todas las señales de tráfico.
3. Monta con cautela. Hazlo en línea recta y no juegues a hacer zigzag en medio del tráfico.
4. Cuando montas por la acera, respeta a los peatones. Usa la corneta de tu bicicleta para que sepan que vas a pasar y siempre hazlo por la izquierda.
5. Pon atención por si ves objetos en el camino como basura, piedras o juguetes, que te puedan hacer tropezar.

NOMBRE: _____ EDAD: _____

DOT HS 810 709w
Enero 2007