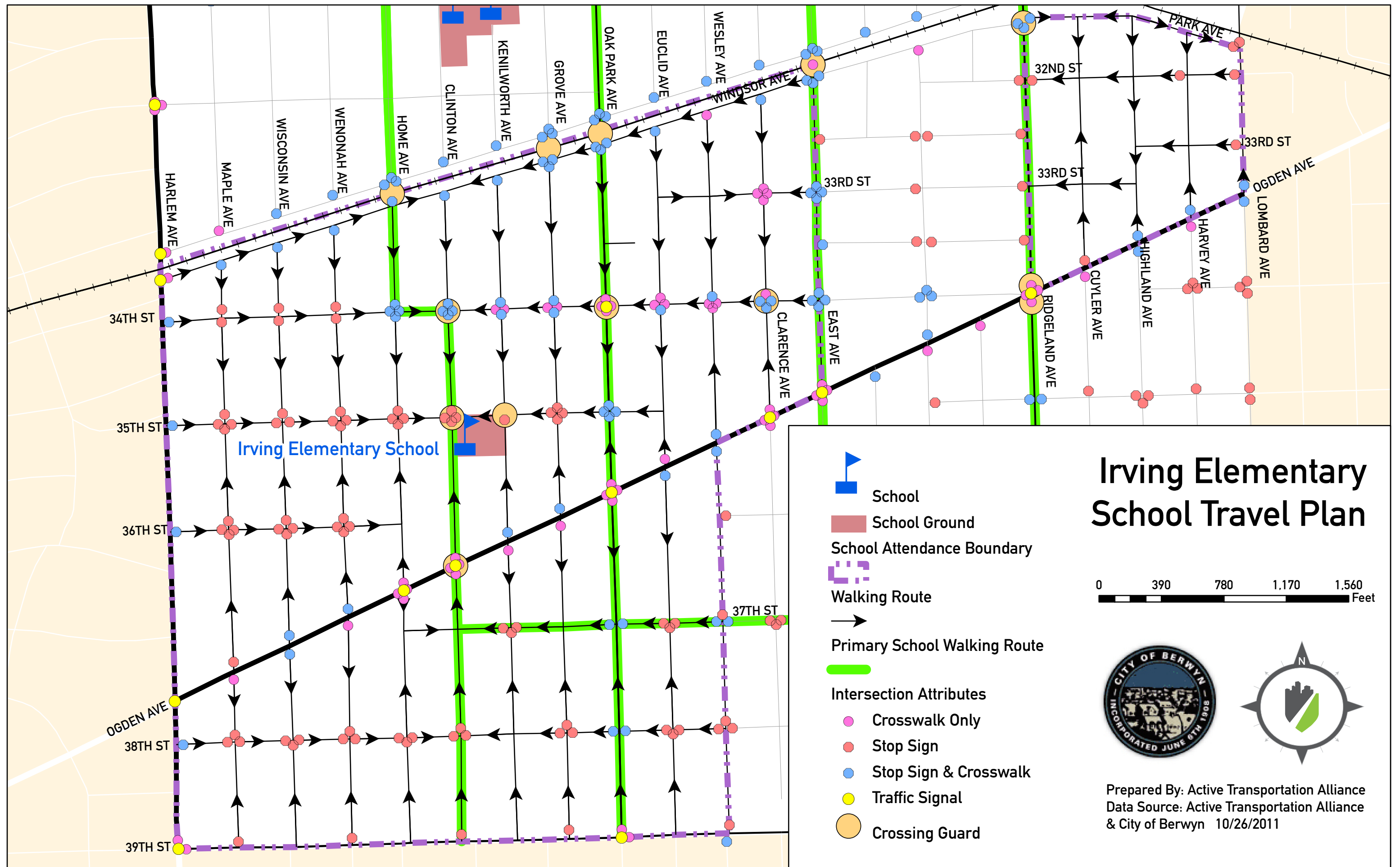




Bicycle Safety

Always wear a helmet that fits well:

- One should be able to see the very edge of the helmet by looking up with ones eyes only.
- The straps should be even and form a “Y” underneath each earlobe.
- One should be able to fit one finger between the buckle of the chin strap and the chin. If one opens his/her mouth, one should be able to feel the helmet pulling down on top.

Make sure the bike you are riding is the right size for you: rider can reach the ground and have at least a half inch of stand over height.

Before riding, remember your ABCs (air in the tires, brakes working and chain working properly). Make sure lights and reflectors are working as well.

Ride with your hands on the handlebars. If you need to carry something, use a backpack or attach a basket to your bike.

Be aware of the road itself — be on the look out for sticks, potholes or trash on the road.

Ride on the right side of the road, in the same direction as the traffic. If there is a sidewalk and your community allows riding on it, that is the safest place for children to ride.

Obey traffic lights and signs. If riding on the sidewalk, walk your bicycle across the street when crossing.

Watch for cars both in the street and coming out of driveways, alleys and parking lots.

Cross the street at corners and look left, right, then left again to be sure it is safe to cross.

To learn more, visit www.activetrans.org/education

Pedestrian Safety

Walk on a sidewalk whenever possible. If there is no sidewalk, walk on the left side of the road, facing oncoming traffic.

Before crossing a street, stop and look left, right and then left again to make sure it is safe to cross. Also look over your shoulder for cars behind that are turning toward the crosswalk.

Walk, don't run, across the street.

Cross at corners, using crosswalks and traffic lights whenever possible.



Don't Walk



Walk

It is recommended that children under 10 not cross a street alone. Children under 10 should have a walking buddy that is older.

Seguridad Peatonal

Camina por la acera cuando sea posible. Si no hay acera, camina por el lado izquierda de la calle, mirando hacia el tráfico que viene.

Antes de cruzar una calle, para y mira hacia la izquierda, derecha e izquierda otra vez para asegurar que puedes cruzar. También mira detrás de ti por coches que están doblando hacia la acera.
Camina, no corras, cuando cruzas la calle.

Cruza en las esquinas, usando las cruces peatonales y los semáforos cuando sea posible.



No Caminar



Caminar

Se recomienda que los niños menores de 10 años no crucen una calle solos. Los niños menores de 10 años deberían tener un acompañante mayor.

Seguridad en Bicicleta

Siempre lleva un casco que te quede bien:

- Uno debería poder ver la orilla del casco cuando mira hacia arriba con mover los ojos solamente.
- Las correas deberían ser iguales y formar una “Y” debajo de cada lóbulo de la oreja.
- Uno debería poder meter un dedo entre la hebilla de la correa de la barbilla y la misma barbilla. Si uno abre la boca, debería poder sentir que el casco se jala hacia abajo.

Asegurar de que la bicicleta en que se anda sea del tamaño adecuado: el ciclista puede alcanzar la tierra y tener por lo menos una media pulgada de espacio entre la silla y el cuerpo cuando está parado/a.

Antes de andar, recuerda el ABCs (aire en las llantas, chequear que los frenos y la cadena estén funcionando bien). Asegurar que las luces y los reflectores también estén funcionando.

Andar con las manos en el manubrio. Si necesitas cargar algo, usa una mochila o amarra una canasta a tu bicicleta.

Ser conciente del mismo camino—mantente atento a los palos, baches o basura en la calle.

Anda por el lado derecha del camino, en la misma dirección que el tráfico. Si hay una acera y tu comunidad permite que andes en ella; es el lugar más seguro para los niños transiten en ella.

Obedece los semáforos y carteles. Si andas en la acera, camina con tu bicicleta cuando cruzas las calles.

Pon atención a los coches en la calle y saliendo de los caminos de entrada, callejones y estacionamientos.

Cruza la calle en las esquinas y mira hacia la izquierda, derecha e izquierda otra vez para estar seguro que puedes cruzar.