

# ¡Ciclistas!

**Cualquiera que sea su edad o su experiencia de conducir una bicicleta, su seguridad es importante.**

**META  
CERO**

La mayoría de nosotros ya sea en un automóvil o en una bicicleta, estamos de acuerdo en que todos compartimos la responsabilidad de la seguridad tanto propia como la de los demás en nuestras carreteras. Al conducir, puede ayudar a que la carretera sea más segura para usted y los demás, practicando las siguientes medidas de seguridad:

**Use un casco**



**Sea visible**



**Sea predecible**



**Manténgase  
enfocado/a**

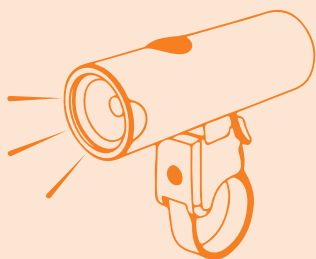


## Use un casco

Los cascos reducen serias lesiones en la cabeza y cerebro. Encuentre un casco que sea cómodo y ajústelo al tamaño adecuado; debe de estar debidamente ajustado, nivelado y que no se mueva de un lado para otro o de adelante para atrás.



## Sea visible



Ser fácilmente visible ayuda a los conductores a verlo más rápido, dándoles más tiempo para reaccionar. Los faros delanteros, las luces traseras, la ropa luminosa y el equipo reflectante hacen que sea más fácil para otros ver a los ciclistas.

## Sea predecible

Siguiendo las leyes de tránsito y usando las señales de mano permite que los conductores sepan hacia dónde se dirigen.

**Izquierda**



**Derecha**



**Parar (Alto)**



## Manténgase enfocado/a



No deje que su teléfono, sus aparatos electrónicos de ciclismo o sus audífonos desvíen su atención al estar conduciendo. Cuando está alerta/a y concentrado/a en lo que le rodea, será un ciclista más seguro/a.