

Mga Nagbi- bisekleta!

Anuman ang iyong edad o gaano ka man kadalas nagbibisikleta, mahalaga ang iyong kaligtasan.

**TARGET
ZERO**

Karamihan sa atin, nasa kotse man o nasa bisekleta, ay sumasang-ayon na lahat tayo ay may pananagutan para sa kaligtasan ng ating sarili at ng iba sa ating mga kalsada. Kapag nakasakay, nakakatulong kang gawing mas ligtas ang kalsada para sa iyong sarili at sa iba gamit ang mga kasanayang pangkaligtasan na ito:

**Magsuot ng
Helmet**



**Siguraduhing
Nakikita Ka**



**Mahuhulaan ang
Iyong Gagawin**



**Laging
nakapokus**

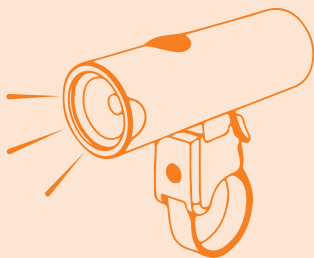


Magsuot ng Helmet

Ang mga helmet ay binabawasan ang malubhang pinsala sa ulo at utak. Humanap ng helmet na kumportable at ayusin ito para magkasya-nakuha mo ito nang tama kapag masikip, lapat sa iyong ulo at hindi umiikot sa gilid o sa harap patalikod.



Siguraduhing Nakikita Ka



Ang pagiging madaling nakikita ay nakakatulong sa mga drayber na makita ka nang mas maaga, na nagbibigay sa kanila ng mas maraming oras upang tumugon. Ang mga headlight, tail light, maliwanag na damit at reflective gear ay ginagawang mas madali para sa iba na makita ang mga nagbibisikleta.

Mahuhulaan ang Iyong Gagawin

Ang pagsunod sa batas trapiko at paggamit ng mga senyales ng kamay ay nagpapaalam sa mga drayber kung saan ka patungo.

Kaliwa



Kanan



Hinto



Laging nakapokus



Huwag hayaan ang iyong telepono, mga teknolohiya sa pagbibisikleta, o ang iyong ear bud na alisin ang iyong atensyon sa iyong pagbibisikleta. Kapag alerto ka at nakatutok sa kung ano ang nasa paligid mo, ikaw ay mas ligtas na rider.