

Use Su Cabeza y Póngase el Casco!

Montar en bicicleta es divertido y saludable, además que permite ser independiente. Pero hay que recordar que la bicicleta **no es un juguete**. ¡Es un vehículo! Antes de utilizar su bicicleta, asegúrese que está lista para montar. Siempre debe revisarla para asegurarse que no haya ninguna pieza suelta y que todo funcione bien. Y para proteger su cerebro utilice un casco. Los cascos están diseñados para ayudar a prevenir lesiones en la cabeza, una caída seria o un choque puede causar daños permanentes en el cerebro o la muerte. Recuerde lo siguiente:

- Use un casco a su medida: el casco debe de quedar plano en su cabeza, asegúrese que no se incline hacia atrás o hacia adelante. Adelante, el caso debe de estar 2 dedos de ancho arriba de las cejas para proteger la frente. Los cascos deben de ser ventilados, livianos, y deben de tener almohadillas de protección.
- Ajuste su bicicleta a su tamaño: párase colocando la bicicleta entre las piernas. El asiento debe ir nivelado de adelante hacia atrás. Debe ajustar la altura del asiento para permitir que la rodilla se doble ligeramente cuando extienda totalmente la pierna. El manubrio debe estar al mismo nivel que el asiento.
- Revise su equipo: antes de montar, revise el aire de las llantas y asegúrese que los frenos funcionen.
- Preste atención y asegúrese que otros le ponen atención: es mejor usar ropa de colores fluorescentes, o de otros colores brillantes siempre que monte bicicleta. También utilice cintas o chalecos con reflectores de luz, o luces intermitentes. **Recuerde, el que usted pueda ver al conductor no significa que el conductor puede verlo a usted.**

Manejar con precaución y seguir las reglas de seguridad de tráfico ayudan a reducir lesiones e inclusive muertes que están asociados con el comportamiento del ciclista, como por ejemplo: No utilizar el casco, cruzar una calle sin detenerse, dar vuelta a la izquierda o cruzar en forma “zigzag” entre el tráfico, pasarse los semáforos en rojo, y manejar en el sentido contrario de la calle. Para maximizar su seguridad, siempre utilice un casco y siga estas reglas de seguridad de tráfico en calles y carreteras.

- Siga el tráfico vehicular
- Obedezca todas las reglas de tránsito
- Ceda el paso al tráfico cuando sea apropiado
- Preste atención en todo momento
- Mire antes de virar
- Preste atención a los vehículos estacionados

En muchos estados, las bicicletas están consideradas como vehículos y los ciclistas tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades de seguir las reglas de tránsito, así que siga estos consejos y pedalee seguro!

Si necesita leer esta información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.aspx> o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.