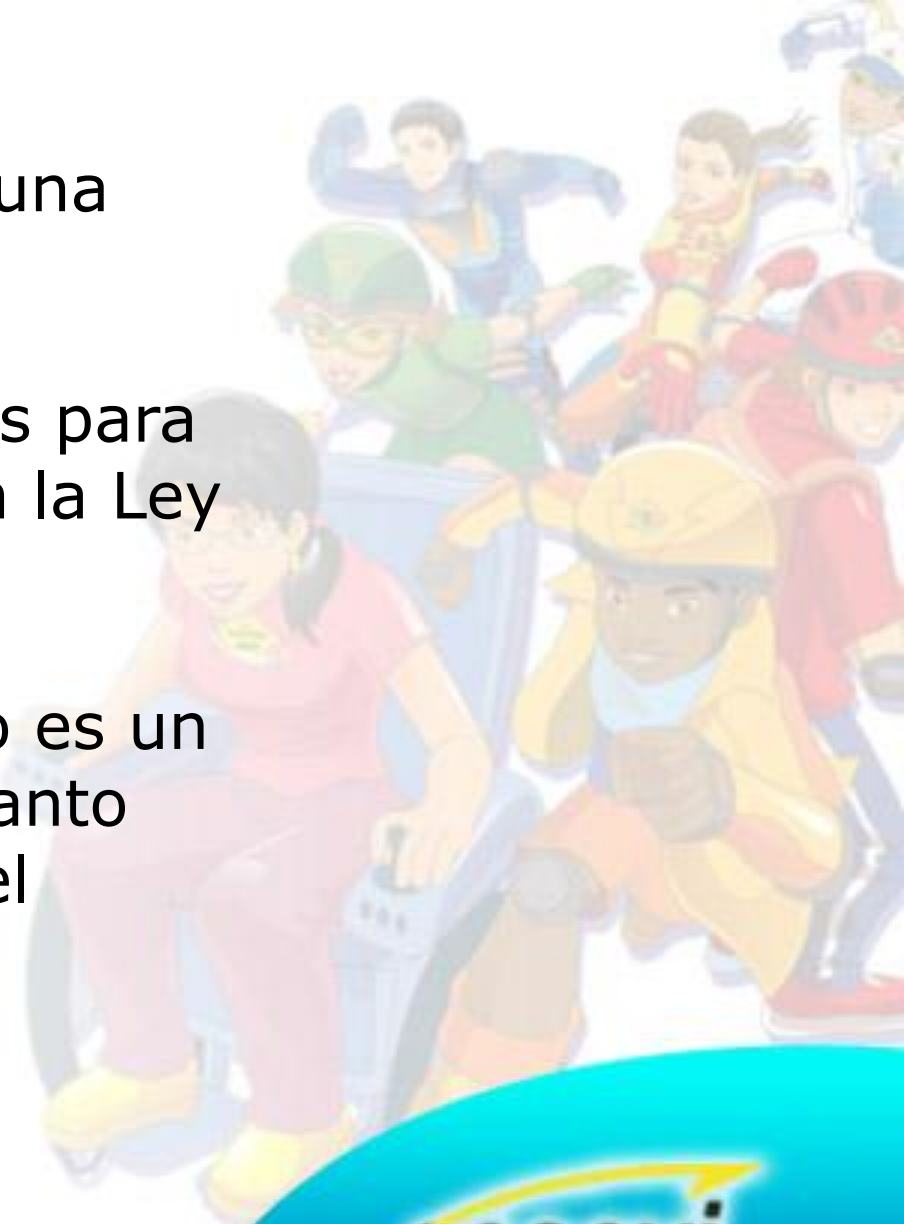


PROGRAMA CENTROS EDUCATIVOS SEGUROS
PROYECTO EDUCATIVO BRIGADA VIAL
“HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA NUEVA CULTURA VIAL”

LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS CICLISTAS

QUÉ ES UN CICLISTA?

- Es la persona que conduce una bicicleta.
- Debes ser mayor de 10 años para conducir este vehículo, según la Ley de Tránsito.
- Recuerda que la bicicleta no es un juguete, es un vehículo por tanto debes respetar las normas del tránsito.



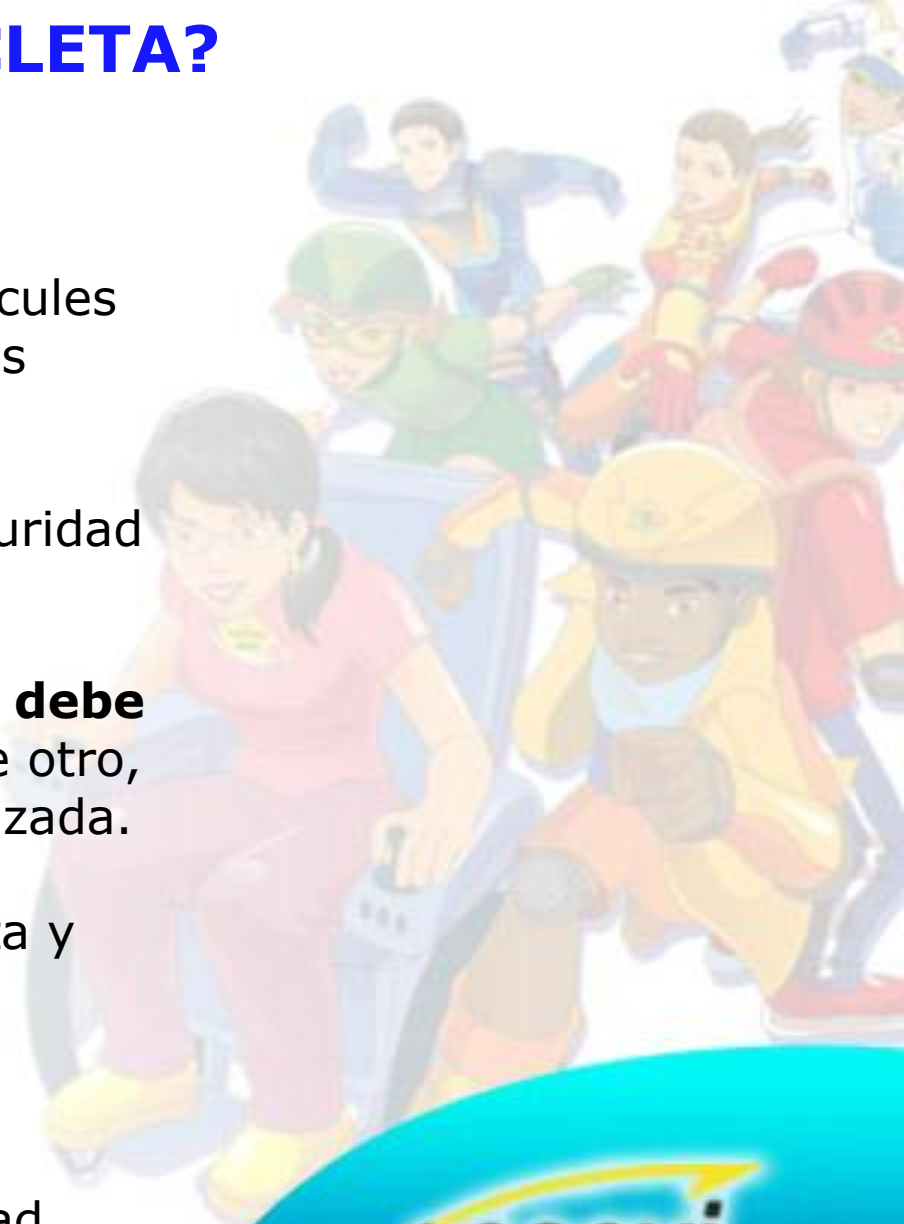
¿CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA?

- Primero ajusta la Bicicleta a tu medida.
- Revisa frecuentemente la mecánica de la bicicleta (cadena, frenos, luces, etc).
- Ponte el casco, rodilleras y coderas.
- Respeta la señalización.



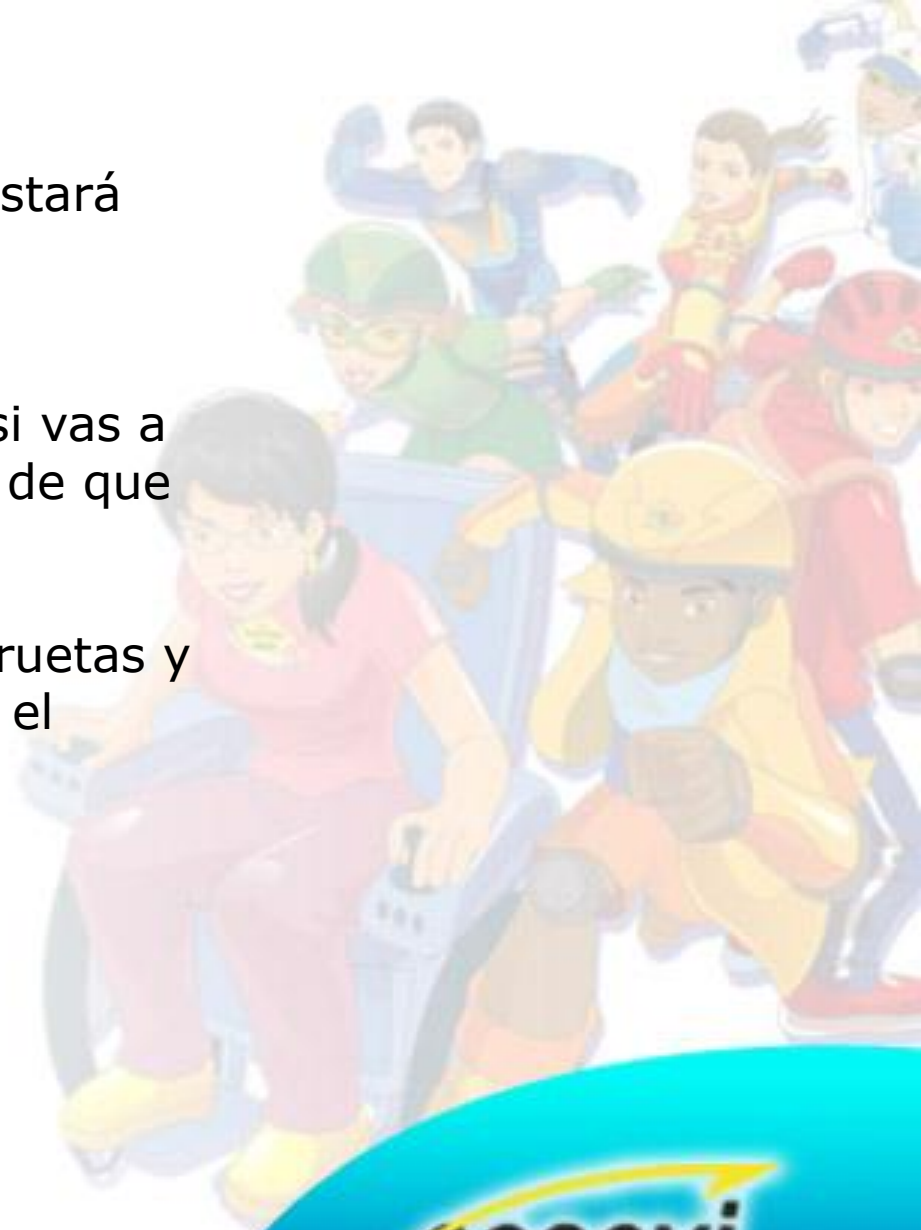
¿CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA?

- Circula por la derecha y lo más cerca posible del borde de la calzada.
- Usa parques públicos, ciclovías, no circules por aceras y respeta siempre las normas establecidas para su uso.
- Debes mantener una distancia de seguridad y circular en línea recta sin zigzaguear.
- Está permitido circular en grupo, pero **debe hacerse en "fila india"**, uno detrás de otro, bien pegados al borde derecho de la calzada.
- La circulación por autopista en bicicleta y en cuadraciclo está prohibida.
- Si te agarras de otro vehículo para remolcarte, puedes sufrir un accidente porque éste puede aumentar la velocidad, cruzar o detenerse repentinamente.



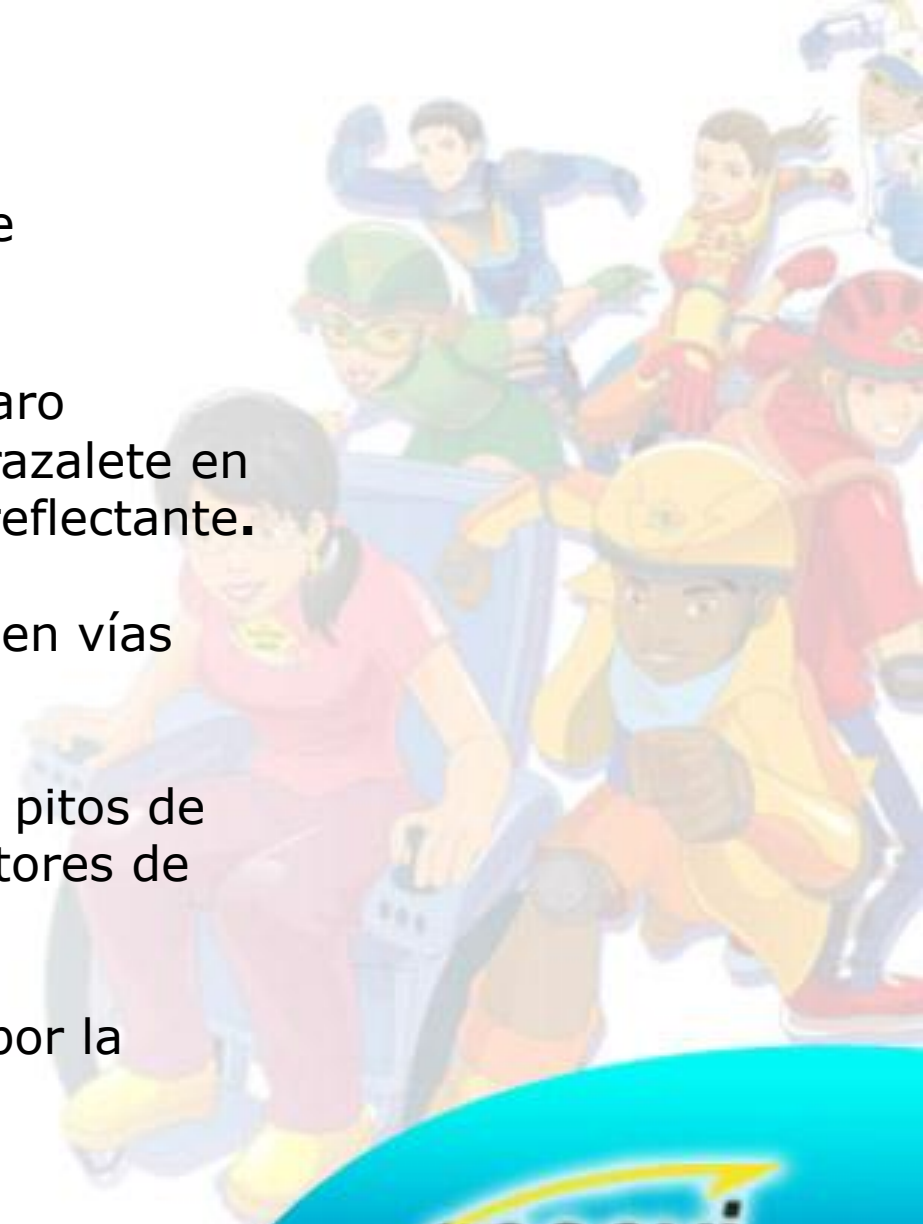
¿CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA?

- Si cargas la bicicleta con objetos, te costará más manejarla, además de tener poca visibilidad.
- Lleva ambas manos en la manivela, y si vas a soltar una que sea para hacer una señal de que vas a girar.
- Cuando llevas a otra persona, haces piruetas y andas en una sola rueda, puedes perder el equilibrio y sufrir un accidente.



CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA

- Señaliza las maniobras con suficiente antelación.
- De noche **"hazte ver"**. Lleva un faro delantero, un reflectante atrás y un brazalete en el brazo izquierdo, linterna o chaleco reflectante.
- Las competencias no deben hacerse en vías públicas.
- Es menos probable que escuches los pitos de los otros vehículos si utilizas reproductores de sonido en tus oídos (Ipod).
- Cuando tengas que adelantar hazlo por la izquierda y con rapidez.



ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y ÚTILES DE LA BICICLETA

Asiento fijo: sólido. Bien sujeto al marco. Situado a la altura de las manillas de frenos.

Timbre en la manivela: bien a mano, que suene.

Espejo retrovisor: en el lado izquierdo. Bien regulado.



cosevi
Seguridad Vial

ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y ÚTILES DE LA BICICLETA

Manivela: Dirección firme y bien ajustada.

Frenos: derecho e izquierdo, cables ajustados y en buenas condiciones.

Tacos de freno: que agarren y tengan los tornillos apretados.

Foco delantero: con buena luz, blanco o amarillo; limpio y bien colocado.

Rayos de las llantas: bien tensos.

Cadena: bien aceiteada, ni muy floja, ni muy tensa.



ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y ÚTILES DE LA BICICLETA

Llantas: centradas, con la presión adecuada, con todos los rayos.

Foco trasero: con buena luz, de color rojo; limpio y bien colocado.

Captafaros: laterales en los rayos.

Pedales: con reflectantes amarillos. Engrasados para que giren fácilmente



**Cumplir
las normas de
seguridad vial
es deber de los ciclistas.**



V

cosevi
Seguridad Vial

Consejo de Seguridad Vial

**"HAGÁMONOS VISIBLES...
PREVENGAMOS ACCIDENTES"**

cosevi
Seguridad Vial

Licda. Zeneida Rodríguez Rojas, Encargada
Programa Centros Educativos Seguros
Tel: 2522-0830
E-mail: zrodri@csv.go.cr

