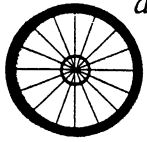


10. No descuide su bicicleta.

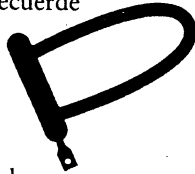
Las ruedas deben estar bien puestas y aseguradas.



Verifique que las ruedas están bien puestas y aseguradas después de cada salida, cada caída o cada vez que transporte su bicicleta. Asegúrese de que las cámaras están infladas como corresponde.

Proteja su bicicleta contra robo,

Una bicicleta puede ser robada de cualquier lugar pero algunas precauciones pueden desalentar a los potenciales ladrones de bicicletas. Recuerde que la mayor parte de las bicicletas robadas no tenían puesto un candado!



- ✓ Siempre ponga candado a su bicicleta sin importar si la deja sola por unos pocos minutos o pocas horas. Utilice un candado en forma de U, sujetando las dos ruedas y la estructura a un objeto fijo, tal como un poste, cerco, árbol o soporte para bicicletas. Para mayor seguridad, use también una cadena o un cable asegurado con un buen candado.
- ✓ Registre el número de serie de su bicicleta y guárdelo junto con la boleta de compra y una fotografía de la bicicleta.
- ✓ Estampe en su bicicleta un número grabado para desalentar a los ladrones y ayudar a la policía a identificarla y devolver la bicicleta robada a su verdadero dueño. Utilice un número especial y único, como su número del seguro social.

Pongase en acción para lograr una practica segura del ciclismo

- ✓ Los padres, las escuelas y la gente joven pueden trabajar juntos en la identificación de rutas seguras para ir a la escuela y en el desarrollo de programas de educación destinados a lograr una práctica segura del ciclismo. La Administración Nacional de Seguridad en el Tráfico de Carreteras y los cuarteles de policía ofrecen panfletos y otra información que explican las reglas de seguridad para ciclistas y cómo se las puede enseñar.
- ✓ Enseñe las reglas de seguridad por medio de un Rodeo en Bicicleta. Tal evento podrá ayudar a los niños a aprender las reglas del camino y ofrecerá a los vecinos una oportunidad de trabajar juntos. Las actividades a incluir están limitadas sólo por el entorno y lo que el grupo no pueda imaginar. Los eventos típicos incluyen un chequeo de la seguridad de la bicicleta, puesta a prueba de la destreza de los ciclistas, y concursos, tales como una carrera de obstáculos.

Sugerencias para la prevención del crimen del Consejo Nacional de Prevención del Crimen
1700 K Street, NW, Second Floor
Washington, DC 20006-3817

y

OFFICE OF THE SHERIFF
COMMUNITY AFFAIRS DIVISION
CRIME PREVENTION UNIT
501 EAST BAY ST., ROOM 204
JACKSONVILLE, FL. 32202
(904) 630-2161



La Campaña Nacional de los Ciudadanos para la Prevención del Crimen recibe un considerable aporte del Bureau of Justice Assistance, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice.

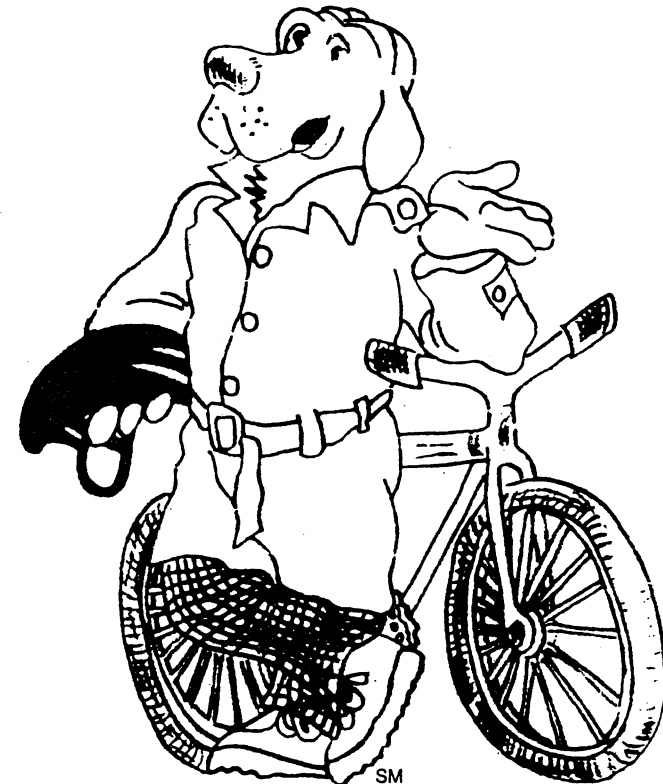


UNETE
A La Lucha Contra El Crimen

Preparado por el Consejo Nacional de Prevención del Crimen en cooperación con

MOTOROLA

Diez rutas ingeniosas Hacia una practica segura del ciclismo



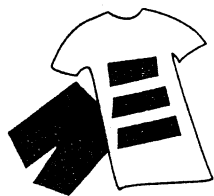
Hacia una practica segura del ciclismo

Andar en bicicleta es algo mas que utilizar un medio de transporte — puede ser un pasatiempo divertido y estimulante. Cuando usted practica ciclismo no está solo. Usted comparte el camino con automóviles, camiones, peatones y otros ciclistas. Como los accidentes pueden convertir una aventura en bicicleta en una tragedia, a continuación aparecen algunas sugerencias para que sus andanzas ciclísticas sean seguras.



1. Proteja su cabeza. Use casco.

Hay estudios que demuestran que el uso de un casco puede reducir los traumas en la cabeza en un 85%. Elija un casco que le calce con toda comodidad. Compruebe que las etiquetas del casco muestran que el mismo ha sido recomendado por el Instituto Nacional Americano de Standards (ANSI) o la Fundación Snell Memorial.

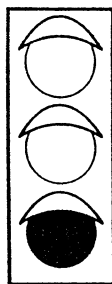


2. Vea y sea visto. Use ropa adecuada.

Use ropa que lo haga mas visible. La ropa debe ser de color claro y ceñida al cuerpo para evitar que se enganche en las partes móviles de la bicicleta. Además, asegúrese de que los libros y otros objetos que cargue estén amarrados a la bicicleta o llévelos en una mochila.

3. Muévase al ritmo del tráfico.

El carril de la derecha es el seguro.



Tiene que obedecer las leyes del camino. Ellas incluyen todas las señales de tráfico, otra señalización y carteles en el camino. Ande por el carril de la derecha en fila de uno. Use las señas correctas de manos y brazos. Nunca pase de un carril a otro ni se acerque a la parte posterior de un automóvil o camión para ser remolcado.

4. Mire en ambas direcciones.

Esté atento al tráfico que lo rodea.

Siete de cada diez choques entre bicicletas y automóviles se producen en las intersecciones y salidas. Antes de entrar en una calle o una intersección, mire en ambas direcciones y cerciórese de que no viene nadie. Camine al lado de su bicicleta al cruzar esquinas de mucho tránsito y cruces peatonales.



5. Esté alerta.

Esté atento y eluda los obstáculos en su camino.

Esté atento a los baches, rejas del alcantarillado, grietas, vías del ferrocarril, pedregullo y vidrios rotos. Antes de esquivar cualquier objeto, mire hacia adelante y hacia atrás suyo y aproveche un espacio libre en el tránsito. Planifique su movimiento y luego indique con una seña lo que intenta hacer. Tenga especial cuidado cuando el tiempo está húmedo porque el agua puede hacer que usted resbale y que los frenos funcionen mal.



6. ¡Mucho cuidado en la oscuridad!

Sea prudente cuando ande en bicicleta de noche.

Si tiene que salir de noche, utilice los faroles delanteros y traseros de su bicicleta. Use ropa y materiales que reflejen la luz, especialmente alrededor de los tobillos, las muñecas, en la espalda y el casco. Vaya por áreas que le son conocidas y por calles bien iluminadas.

7. No utilice el camino.

Siga los senderos para bicicletas en los lugares que existan.

Los senderos para bicicletas están marcados con señalización especial o líneas. Los senderos para bicicletas están especialmente reservados para los ciclistas. Familiarícese con los senderos para ciclistas que haya en su zona.



8. Arregle su bicicleta.

Asegúrese de que su bicicleta ha sido adaptada y reparada.

Su bicicleta debe estar correctamente adaptada a su tamaño; sus pies tienen que tocar el suelo cuando esté sentado en el asiento. Antes de usar su bicicleta, compruebe que todas las partes están aseguradas y funcionan bien. El manubrio debe estar firmemente fijo en su lugar y girar con facilidad; las ruedas deben estar en posición correcta y bien aseguradas.

9. ¡Frene!

Antes de salir, verifique el funcionamiento de los frenos.

Controle su velocidad utilizando los frenos. Si su bicicleta tiene frenos de mano, use los frenos traseros inmediatamente antes de usar los delanteros. Acuérdesse de andar despacio cuando esté húmedo o el terreno sea resbaladizo, y de frenar con anticipación pues, en esos casos, hace falta mas distancia para detenerse.

