

# DE **AQUÍ** PARA **ALLÁ**, PERO SIEMPRE CON **SEGURIDAD**

MANUAL PARA NIÑOS Y PADRES SOBRE  
MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA VÍA PÚBLICA



## ¿DE QUÉ SE TRATA ESTE GUÍA?

Caminar y andar en bicicleta son actividades divertidas que nos dan la libertad de ir donde queramos, buenas para la salud y para la conservación del planeta. Este manual contiene recomendaciones de seguridad para los peatones y los ciclistas, así como información sobre equipamiento de bicicletas, sugerencias y reglamentos de circulación.

# TABLA DE CONTENIDO



Use la cabeza: ¡póngase el casco! ..... 2



Use la bicicleta adecuada..... 4



Revise la bicicleta antes de usarla..... 5



Aprenda los reglamentos de circulación en la vía pública..... 6



Qué es importante saber para andar en bicicleta ..... 10



Comportamientos peligrosos ..... 16



Diferentes tipos de sendas o carriles de bicicletas..... 17



Rotondas ..... 21



Automovilistas: Compartir la carretera ..... 24



# USE LA CABEZA: ¡PÓNGASE EL CASCO!

La regla número 1 es llevar el casco **cada** vez que vaya en bicicleta. ¿Por qué? En California, es obligatorio por ley que los niños y adolescentes menores de 18 años lleven casco cuando van en bicicleta. Es fundamental proteger el cerebro, el órgano más importante del cuerpo humano. El casco tiene que ser del tamaño apropiado, estar bien ajustado y llevarse puesto sin ningún otro artículo debajo que cubra la cabeza (sin gorros ni sombreros).



## AJUSTE

En la parte posterior del casco hay una presilla para ajustarlo a la medida adecuada, incluso se pueden acomodar o quitar las almohadillas (si el casco las tiene) de manera que el casco calce bien en la cabeza.

Si el casco le queda suelto, no le servirá como medida de protección en caso de accidente. Quizá tenga que comprarse un casco de otro tamaño.



## OJOS

Colóquese el casco en la cabeza de manera que pueda ver el borde del casco cuando levante la vista.

El espacio entre el borde del casco y las cejas no debe ser mayor de dos dedos.



## OREJAS

Ajuste las tiras del casco de manera que formen una «Y» y que la parte inferior de la Y quede debajo de las orejas.



## BOCA

Ajuste la correa del mentón de manera que no queden más de dos dedos de espacio entre la correa y el mentón.

## ELEGIR EL CASCO APROPIADO

Hay dos tipos de cascos, según la actividad que haga.



### Casco de bicicleta

Montar en bici  
Ir en scooter (patinete)  
Patinar



### Casco para deportes múltiples

Montar en bicicleta  
Montar en patineta  
Ir en scooter (patinete)  
Patinar

La ley VC 21212 (A) establece que los menores de 18 años deben llevar casco.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES:** Sea un buen ejemplo para su hijo. Cada vez que haga alguna de las actividades mencionadas, póngase el casco. Si tiene un accidente o si el casco se rompe, cómprese uno nuevo.



# USE LA BICICLETA ADECUADA

## TAMAÑO DEL CUADRO O MARCO DE LA BICICLETA

Escoja una bicicleta del tamaño adecuado, no una bicicleta que le pueda servir más adelante.

## ALTURA DEL ASIENTO

De pie delante del asiento de la bicicleta y con las manos en el manubrio, debe poder apoyar la región metatarsiana (la bola del pie) de ambos pies en el piso.

## LONGITUD DEL CUADRO

Asegúrese de que al inclinarse alcance el manubrio de la bicicleta sin tener que estirar la espalda ni los hombros.

## PALANCAS DE LOS FRENOS

Si la bicicleta tiene frenos de palanca, ajústelas a su medida, de manera que pueda alcanzarlas y apretarlas con firmeza.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES:** Use una bicicleta del tamaño adecuado. Si la bicicleta es demasiado grande, no podrá manejarla bien y puede ser un peligro.



# REVISE LA BICICLETA ANTES DE USARLA

Para evitar imprevistos, siempre hay que revisar la bicicleta antes de salir.

## REVISIÓN RÁPIDA: AIRE, FRENOS Y CADENAS

- A** **AIRE** – ¿Están bien infladas las ruedas?
- B** **FRENOS** – ¿Funcionan bien los frenos?
- C** **CADENAS Y CIGÜEÑAL (BIELAS)** – ¿Están bien engrasadas las cadenas y bien aseguradas las bielas?



- Q** **CIERRE RÁPIDO DE RUEDA** – ¿Están las palancas de cierre rápido de las ruedas, bien cerradas?
- C** **PRUEBA** – Salga a dar un paseo rápido para comprobar que la bicicleta funcione bien.

Después de llegar a destino, deje la bicicleta en un lugar bien iluminado y póngale un candado.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Compre un candado en forma de U, uno con cable de acero o uno mixto (en U y con cadena de acero).

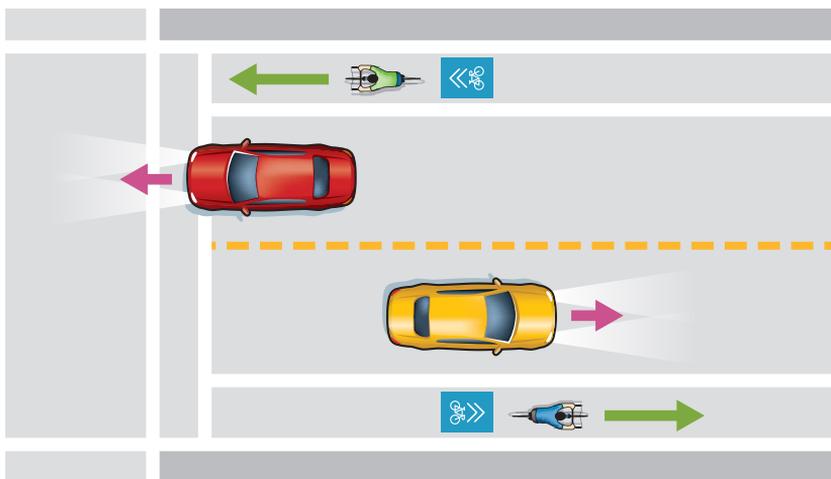


# APRENDA LOS REGLAMENTOS DE CIRCULACIÓN EN LA VÍA PÚBLICA

## CICLISTAS

Según lo exige la ley, en California los ciclistas deben cumplir las mismas normas de circulación que los automovilistas. (VC21200)

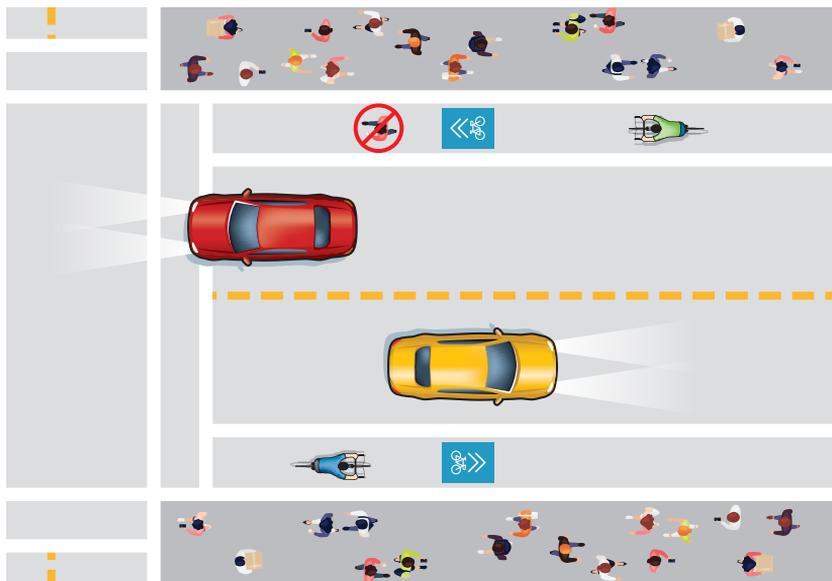
- ✓ **CUANDO VAYA EN BICICLETA, CIRCULE EN EL MISMO SENTIDO QUE LOS AUTOMÓVILES:** Los ciclistas tienen que ir por el lado derecho de la calzada. Los automovilistas no esperan ver ciclistas que vengan en sentido contrario.



- ✓ **CIRCULE POR LA CALZADA:** Las aceras son para uso de los peatones y para quienes circulen a la velocidad de los viandantes.
- ✓ **NO SE ENGANCHE NUNCA A UN AUTOMÓVIL:** Ir agarrado a un automóvil cuando se circula en bicicleta, en scooter o en patineta está prohibido por la ley. (VC21203)
- ✓ **NO COMPARTA EL ASIENTO DE LA BICICLETA CON OTRA PERSONA:** Cada ciclista debe tener su propio asiento. Los asientos no se pueden compartir.
- ✓ **AURICULARES:** Es ilegal circular con auriculares en ambos oídos. (VC27400)
- ✓ **MANTÉNGASE ATENTO:** Trate de anticipar la siguiente maniobra de los automovilistas.

## PEATONES

- ✓ **USE LAS ACERAS:** Si hay aceras, camine por ellas, no por la senda designada para los ciclistas. (VC21966) En caso de no haber acera, camine del lado izquierdo de la calle de frente al tránsito.



- ✓ **OBEDEZCA LAS SEÑALES DE TRÁNSITO:** Empiece a caminar cuando el indicador muestre la imagen del peatón blanco o diga «CAMINAR» (en inglés, «WALK»). Si mientras está caminando ve que la señal con la mano roja empieza a parpadear, siga adelante, pero si aún no ha empezado a caminar, no empiece.
- ✓ **CRUCE LA CALLE EN LAS ESQUINAS:** La manera más segura de cruzar la calle es desde una esquina a la otra. (VC21954(a)) Si cruza en la mitad de una cuadra, puede sorprender al automovilista, y quizá causar un accidente. Este tipo de infracción es la causa más común de accidentes de peatones.
- ✓ **CEDA EL PASO:** Los peatones no tienen siempre el derecho de paso, ni siquiera en los cruces de peatones. Los peatones tienen que dar tiempo a que los automovilistas paren, antes de comenzar a cruzar la calle (VC21950(b)).



**RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES** – Asegúrese de establecer contacto visual con el automovilista antes de cruzar la calle.

## SCOOTER Y PATINETAS

- ✓ **USE EL CASCO:** Toda persona que ande en scooter o en patinetas, o que vaya patinando, DEBE llevar SIEMPRE un casco.
- ✓ **USE ZAPATOS CERRADOS:** Cuando ande en scooter o en patineta, use zapatos cerrados, almohadillados o cómodos y con suela antideslizante.
- ✓ **UTILICE OTROS ARTÍCULOS DE SEGURIDAD:** Por seguridad, use protectores para las rodillas y para los codos.

Las normas sobre en qué lugares se puede usar legalmente una patineta, varían de ciudad a ciudad. Verifique las normas con las agencias de orden público de la ciudad donde viva.

## SCOOTER ELÉCTRICO

- ✓ **PARA MANEJAR UN SCOOTER ELÉCTRICO, ES NECESARIO SER MAYOR DE 16 AÑOS:** Es preciso tener una licencia o un permiso de conductor en prácticas para manejar un scooter eléctrico.
- ✓ **VELOCIDAD MÁXIMA 15 MPH:** La velocidad máxima a la que se puede ir en scooter eléctrico es de 15 millas por hora (mph).
- ✓ **CIRCULE POR LA CARRETERA:** No se permite circular en scooter por la acera. Se puede circular en scooter solo por carreteras con un límite de velocidad de 25 millas por hora.
- ✓ **USE ARTÍCULOS REFLECTANTES PARA CIRCULAR DE NOCHE:** Es obligatorio llevar una luz delante y reflectores laterales y traseros para circular de noche.
- ✓ **USE EL CASCO:** ¡Recuerde que el casco es igualmente obligatorio cuando circule en scooter!



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Las bicicletas, los scooters y las patinetas son los primeros vehículos que conduce su hijo, y con ellos podrá desplazarse e ir adquiriendo independencia. Recuérdele a su hijo que todas las personas que manejan un vehículo con ruedas deben obedecer las mismas reglas.

## CIRCULAR DE NOCHE

- ✓ Es obligatorio tener una luz blanca en la parte delantera y un reflector rojo o una luz intermitente roja en la parte trasera del vehículo.
- ✓ Use reflectores en los pedales o en los zapatos.
- ✓ Lleve prendas de vestir de colores claros o que sean reflectantes.
- ✓ Hágase bien visible en todo momento. No dé por hecho que los automovilistas pueden verlo.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Los peatones también tienen que ser bien visibles.



# QUÉ ES IMPORTANTE SABER PARA ANDAR EN BICICLETA

## SEÑAS CON LAS MANOS

Use las señas adecuadas para darles a conocer a los automovilistas y demás personas en la vía pública, hacia dónde se dirige. (VC 22111) Las otras personas que comparten la vía pública: automovilistas, peatones y otros ciclistas, tienen que poder anticipar hacia dónde quiere ir usted.

Para indicar su intención de girar a la derecha, hay dos maneras. Mire la ilustración que dice DERECHA/ALT, para ver una segunda manera que usan únicamente los ciclistas para indicar un giro a la derecha.

Señalice sus movimientos con anticipación para advertir a las demás personas que circulan por la calle.



## RADIO DE APERTURA DE LAS PUERTAS

Conduzca en línea recta y permanezca fuera del RADIO de apertura de las PUERTAS de los autos. Maneje a suficiente distancia de los autos estacionados para evitar las puertas que puedan abrirse de manera repentina.



## CONDUZCA EN LÍNEA RECTA

No conduzca en zigzag entre autos estacionados. Si conduce en línea recta, los demás conductores podrán anticipar mejor qué va a hacer usted. Es más probable que no lo vean si usted entra y sale entre los autos en medio del tráfico.

## PARA GIRAR A LA DERECHA

Permanezca en el carril de la derecha, pero mire brevemente hacia atrás por si hay otros conductores con la misma intención de girar a la derecha.

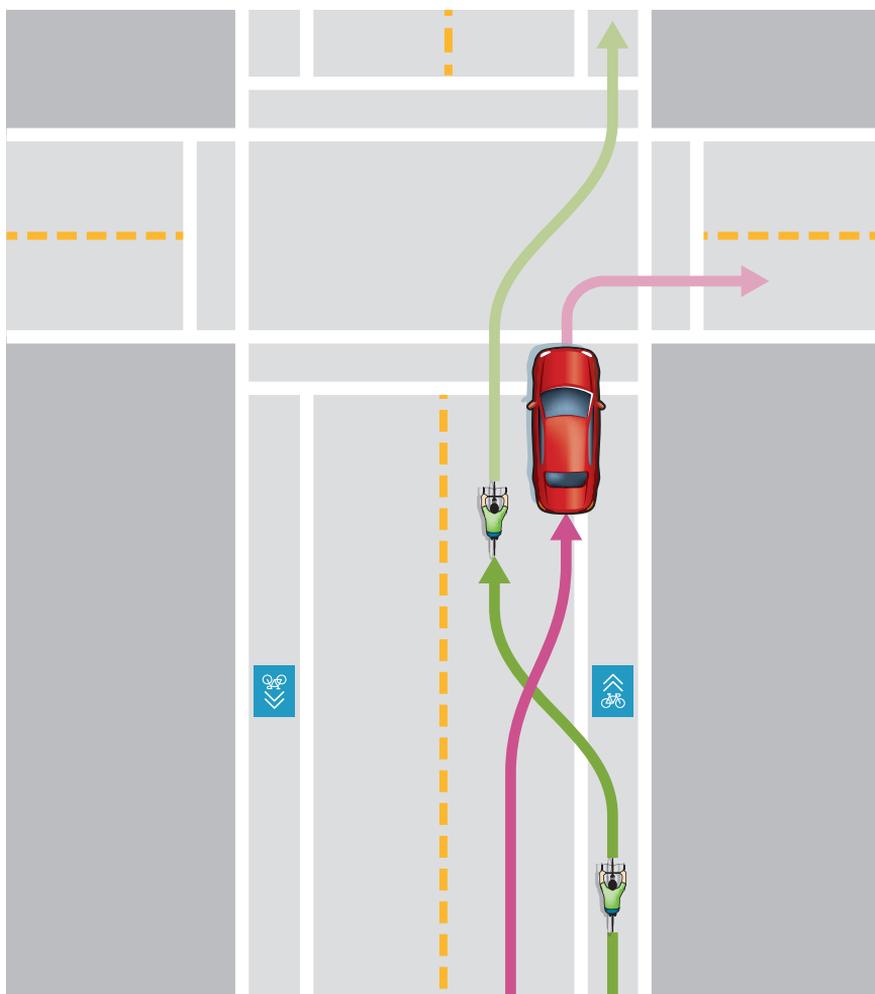


**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Practique el ciclismo seguro en zonas donde no haya demasiados automóviles.

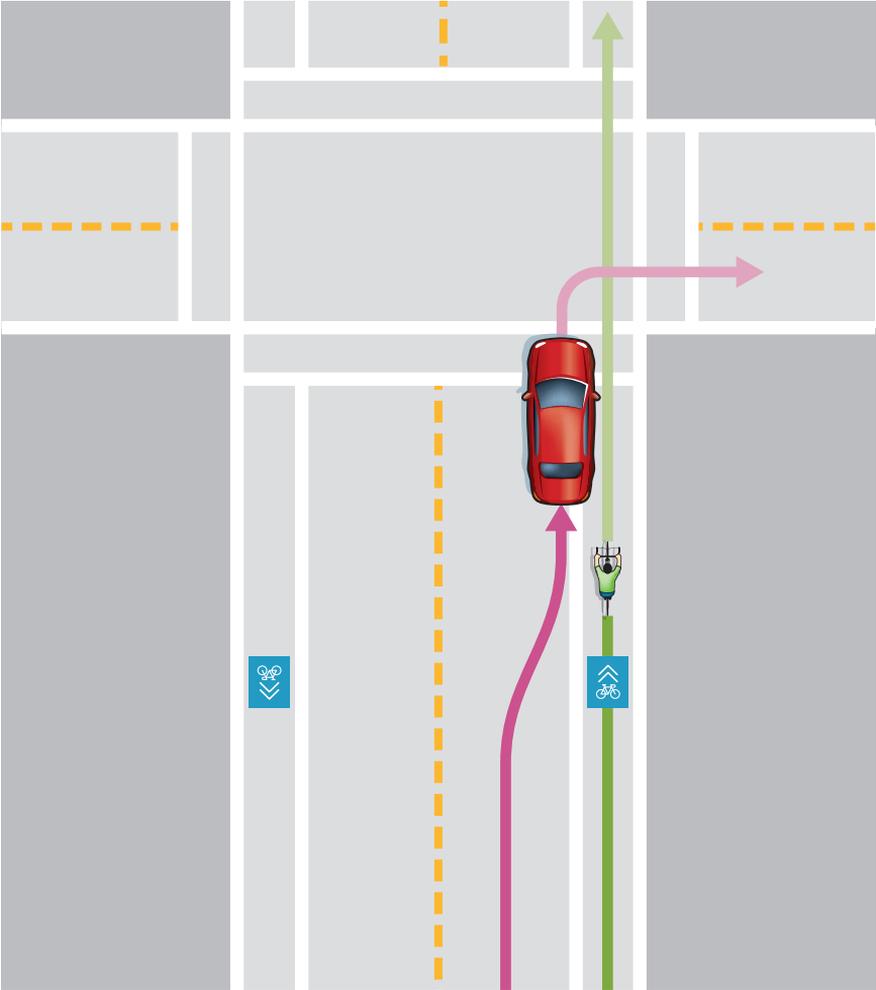
## SI CONDUCE EN LÍNEA RECTA Y HAY AUTOS QUE TIENEN QUE GIRAR A LA DERECHA

Hay dos opciones de conducir en línea recta sin peligro. Esté atento por si hay automóviles que quieran girar a la derecha y que para hacerlo tengan que ubicarse en la senda donde usted está. Antes de desplazarse hacia la izquierda el ciclista debe estar atento y mirar.

1. Desplácese con cautela unos pocos pies hacia la izquierda cuando se vaya aproximando a la intersección.



2. Continúe en la senda designada para el ciclista, observando siempre si hay autos que tienen la intención de girar a la derecha y que para eso deban ubicarse delante de usted. Esté atento a las luces de giro de los autos para saber la intención del automovilista. Y tenga en cuenta que no todos los automovilistas usan siempre las luces de giro.

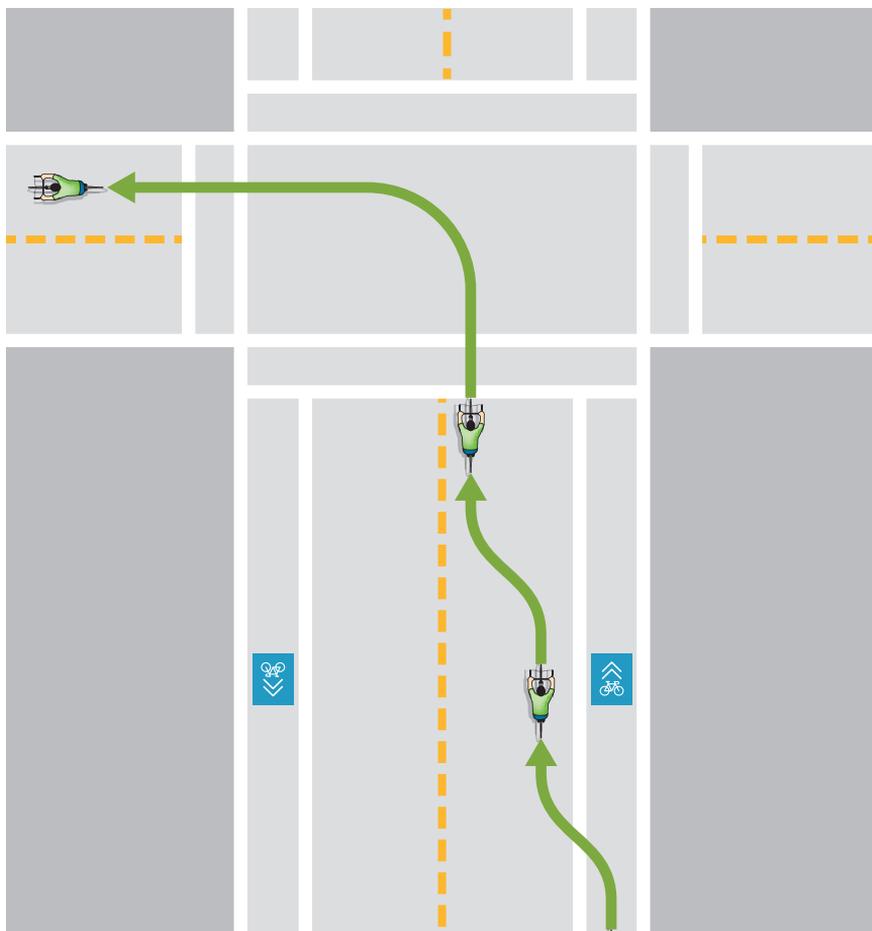


## PARA GIRAR A LA IZQUIERDA

**Nuevos conductores:** Use las áreas designadas para el cruce de peatones y camine con la bicicleta a su lado.

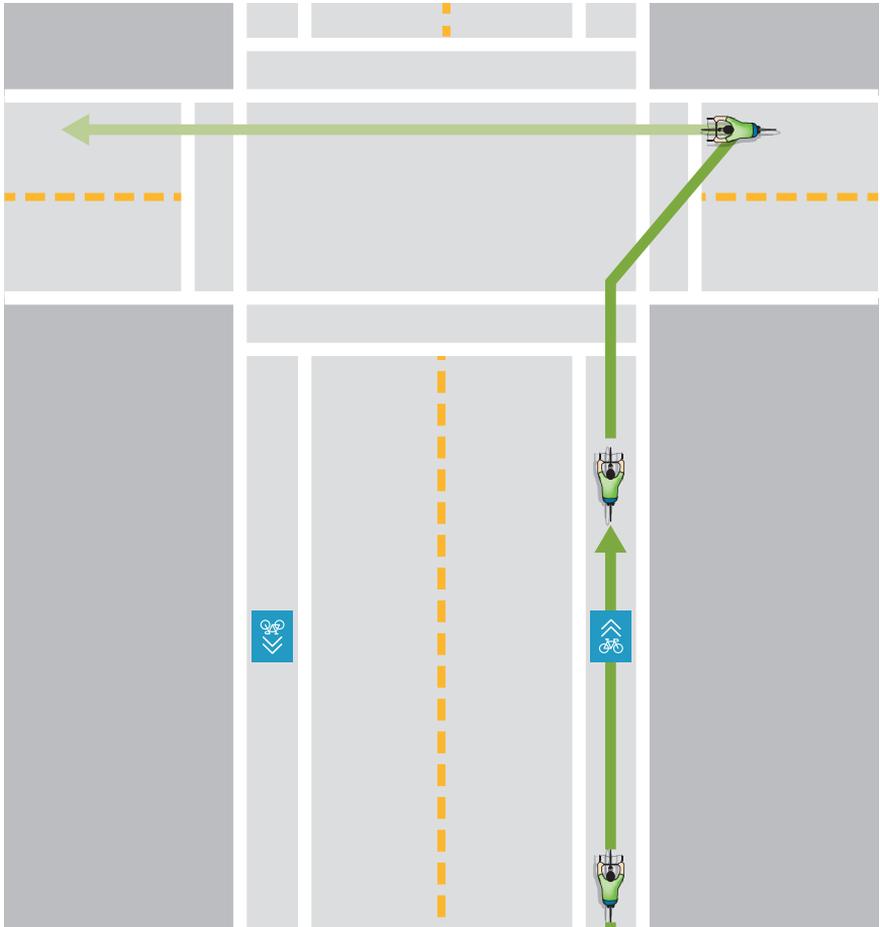
**Conductores con más experiencia:** Haga uso de las señas correspondientes, desplácese hacia el carril de la izquierda y gire a la izquierda desde ese carril.

### Giro a la izquierda desde el carril de la izquierda



**Nuevos conductores en intersecciones con mucho tráfico:** Gire en cuadro, o haciendo un giro de 90 grados. Pase la intersección hasta la esquina más alejada de la misma. Deténgase y ubique la bicicleta mirando hacia la nueva dirección. Ceda el paso a los vehículos que vengan frente a usted o espere a que la luz del semáforo cambie a verde, si hay semáforo. Cruce la intersección en la bicicleta.

## Giro en cuadro





## COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS

- ✓ No usar casco
- ✓ Circular en bicicleta por el lado incorrecto de la calle
- ✓ Peatones que cruzan por mitad de la calle (a media cuadra)
- ✓ Peatones que cruzan la calle con el semáforo en rojo o por zona indebida
- ✓ Andar en bicicleta por el cruce de peatones
- ✓ No mirar a ambos lados de la calle antes de entrar a una calle, aunque sea desde el estacionamiento del domicilio particular o de un estacionamiento público
- ✓ Cruzar la calle sin establecer contacto visual con los automovilistas
- ✓ Pasarse las señales indicadoras de ALTO sin detenerse ni prestar atención al tránsito
- ✓ No usar prendas reflectantes de noche



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – ATENCIÓN!** Para evitar riesgos y accidentes, esté atento a los posibles comportamientos que pueden ser peligrosos.



# DIFERENTES TIPOS DE SENDAS O CARRILES DE BICICLETAS

## CARRILES DE COLOR VERDE

Estos carriles son para dar más visibilidad a la senda de bicicletas y para ayudar a identificar las posibles zonas de peligro. Los ciclistas tienen la prioridad de uso de estos carriles, pero deben tener mucha precaución cuando los automovilistas entran en esas sendas.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Cuando la senda de bicicletas está marcada con una línea discontinua, los automovilistas deben entrar con precaución en la senda del ciclista para girar. Si va manejando un auto, no olvide cederles el paso a los ciclistas que ya se encuentren en la senda.

## CARRILES PROTEGIDOS

Los carriles protegidos son sendas que se crean para uso de los ciclistas, separadas del resto de la carretera bien sea con postes flexibles, autos estacionados, postes de cemento u otro tipo de barreras.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Los ciclistas tienen que ser muy cautelosos y mantenerse visibles en las intersecciones donde giren los automóviles, aunque sean las bicicletas las que tengan el derecho de paso. Los automovilistas también deben actuar con cautela y mirar si hay ciclistas antes de girar en una intersección.

## DOBLE FLECHAS CON DIBUJO DE BICICLETA

Hay circunstancias en que los automóviles y las bicicletas pueden utilizar el mismo carril. Las doble flechas con el dibujo de una bicicleta son marcas indicadoras con una flecha corta doble para indicar que el ciclista y el automovilista pueden compartir el carril. Por lo general, este tipo de flecha se usa en calles muy angostas donde no habría lugar para una senda exclusiva de bicicletas y para que los ciclistas puedan circular con más espacio, sin tener que entrar en el radio de apertura de las puertas de los automóviles estacionados.



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Los automovilistas deben tener en cuenta que las marcas con doble flecha indican que los ciclistas pueden utilizar el carril completo de la calle.

## ESPACIOS O CUADROS DE GIRO PARA CICLISTAS

Este tipo de demarcaciones existen en muy pocos lugares en nuestra comunidad. Es una zona delimitada donde los ciclistas pueden ponerse delante de los automóviles parados en un semáforo, permitiendo que el ciclista sea más visible en las intersecciones con mucho tráfico.



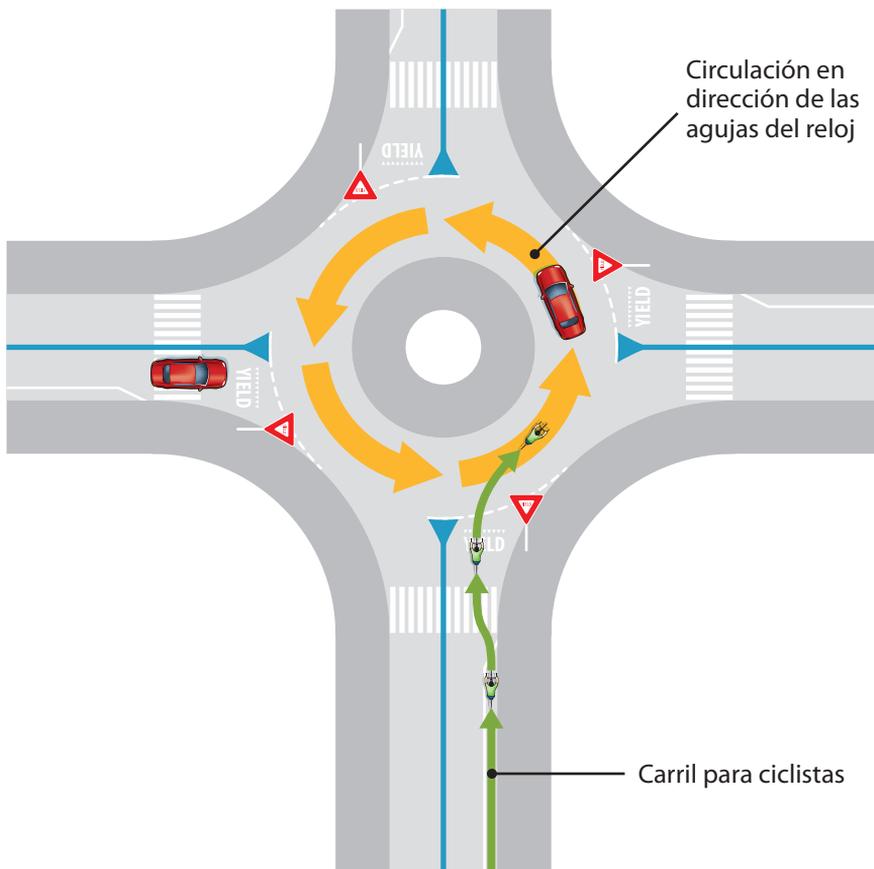
**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – En una intersección, los automovilistas **NO** pueden detenerse sobre el cuadro verde demarcado para los ciclistas. Los ciclistas deben situarse en el carril apropiado para la siguiente maniobra que vayan a hacer.



# ROTONDAS

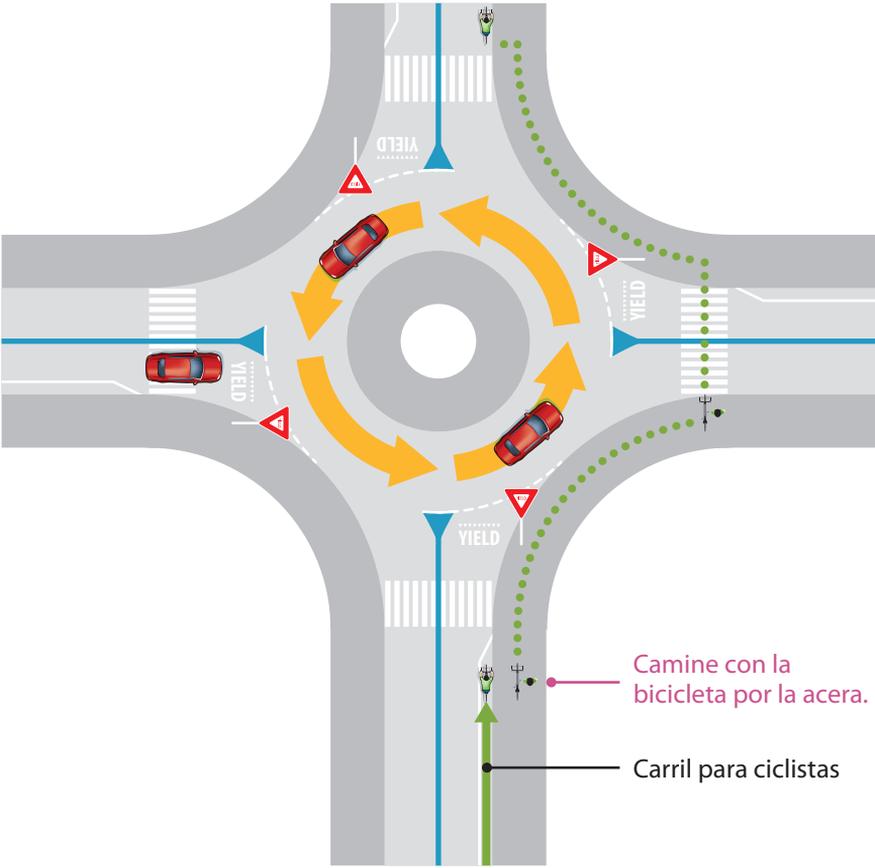
Los ciclistas tienen dos opciones, que dependen de su habilidad y nivel de experiencia, para circular por una rotonda.

**Conductores con más experiencia:** Siguiendo las mismas reglas que rigen para los automovilistas, ingrese a la rotonda y ceda el paso al resto del tráfico: los peatones en cruces designados, así como otros ciclistas y otros conductores según las señales de tráfico en la rotonda. Ingrese a la rotonda cuando no haya otros vehículos, o cuando haya espacio suficiente como para incorporarse sin peligro, y haga las señas que corresponda al salir de la misma.



Fuente: Publicación FHWA-SA-15-016

**Nuevos conductores en intersecciones con mucho tráfico:** Si los ciclistas no se sienten con suficiente experiencia para conducir en una rotonda, deberán bajar de la bicicleta y cruzar caminando con la bici por el paso de peatones.



Fuente: Publicación FHWA-SA-15-016



**RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES** – Los ciclistas pueden usar todo el carril en la rotonda. A los automovilistas no se les permite adelantar por la izquierda ni por la derecha.

## BUENOS HÁBITOS DEL CICLISTA

- ✓ Baje de la bicicleta para cruzar por un cruce de peatones o en una calle con mucho tráfico. Mire a ambos lados antes de cruzar.
- ✓ Practique cómo mirar hacia atrás por encima del hombro manteniendo estable la bicicleta.
- ✓ Siempre mire brevemente hacia atrás por encima del hombro, en especial antes de girar o de cambiar de carril.
- ✓ Si va en bicicleta con un grupo de ciclistas, lo más seguro es ir en fila de una persona. Alerta al resto del grupo cuando vea algún peligro, si va a cambiar la velocidad o cuando vaya a pasar por la izquierda a otro ciclista.
- ✓ Esté atento al estado de la calle, por si hay charcos, objetos cortantes, baches u obstáculos en el pavimento. Manténgase a una buena distancia de la acera, manejando en línea recta.
- ✓ Cuando circule en senderos de uso compartido, conozca las reglamentaciones del lugar, sea amable y ceda el paso a los demás.





# AUTOMOVILISTAS: COMPARTIR LA CARRETERA

En la calzada, los ciclistas tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades que los automovilistas. (VC21200(a) Consejos útiles para los automovilistas:

- ✓ **Qué esperar** - Los ciclistas deben por ley conducir en el mismo sentido de los automóviles. Sin embargo, los automovilistas deben también estar atentos a los ciclistas que se encuentran en la acera y que se desplazan en sentido opuesto al tráfico. Deben también estar atentos a los niños pequeños que anden en bicicleta.
- ✓ **Dejar espacio** - Cuando no hay suficiente espacio para que el ciclista pueda conducir por el lado derecho del tráfico, el ciclista puede circular en el mismo carril que los automóviles.
- ✓ **Adelantar** - Antes de adelantar a un ciclista, espere a que sea seguro hacerlo. La ley establece que el automovilista debe dejar una distancia mínima de tres pies cuando adelanta al ciclista. (VC21760(c).
- ✓ **Girar a la derecha** - Antes de girar a la derecha, observe si hay ciclistas, puesto que puede haber una bicicleta a su derecha que quiera seguir recto. El ciclista puede circular a una velocidad mayor de la que supone usted.
- ✓ **Girar a la izquierda** - Antes de girar a la izquierda verifique si hay ciclistas. Los ciclistas que vengan en sentido contrario y quieran seguir recto pueden ir a una velocidad mayor de la que usted cree.
- ✓ **Retroceder** - Cuando salga marcha atrás de su estacionamiento particular, mire si hay ciclistas o peatones en su camino. Los niños pequeños que van en bicicleta son especialmente difíciles de distinguir. Mire hacia la izquierda, luego a la derecha y después, otra vez hacia la izquierda, antes de retroceder con el auto.
- ✓ **Mire bien si hay alguien antes de abrir las puertas del auto** - Después de estacionar en paralelo y antes de abrir la puerta, mire por el espejo retrovisor y a su alrededor para ver si hay ciclistas que circulen al lado de su auto o que se aproximen con rapidez.
- ✓ **Solo toque la bocina cuando sea necesario** - En ciertas circunstancias deberá tocar la bocina para indicarle a un ciclista que usted quiere adelantarle. En ese caso, toque la bocina cuando se halle una distancia respetuosa. Si toca la bocina cuando se encuentra demasiado cerca del ciclista, podría sobresaltarlo y provocar una situación peligrosa para usted y para él.
- ✓ **Señalizar** - Siempre use las indicaciones de giro antes de girar, cambiar de carril o incorporarse al tráfico cuando esté estacionado en la calle.



Proyecto efectuado en colaboración con el Centro de traumatismos de Stanford Health Care, Stanford Medicine Children's Health y el Departamento de salud pública del condado de Santa Clara.



[stanfordhealthcare.org/bikesafety](https://stanfordhealthcare.org/bikesafety)

[bike.stanfordchildrens.org](https://bike.stanfordchildrens.org)

[sccphd.org/traffic](https://sccphd.org/traffic)

Para obtener más información, llame al 650-736-8095