



**Parar, Mirar y Escuchar...  
Antes de cruzar una calle**

**Consejos para pasear en bicicleta**

- 1 Siga la ley: las bicicletas son vehículos, al igual que los coches.
- 2 Sea predecible: manténgase a la derecha y la señale sus turnos.
- 3 Sea consiente: tome en cuenta otros vehículos, personas y peligros.
- 4 Este pendiente: Asegúrese que los conductores puedan verlo
- 5 Cuide su cabeza: use un casco.

# Compartiendo la Carretera:

## Consejos de seguridad para montar en bicicleta

### Siempre use un casco

- Los cascos protegen la cabeza en un accidente de bicicleta o caída
- Asegúrese que los niños usen cascos cuando monten en bicicleta, ya que son más propensos a tener un accidente
- Los cascos deben estar a la medida, pero no apretados en la cabeza
- Los cascos para bicicletas deben ser usados siempre, incluso si usted es un adulto



### Leyes de Minnesota para conocer

- Los ciclistas deben detenerse en las señales de alto, luces rojas, y todas las demás señales de tráfico.
- Se requieren luces y reflectores legales por la noche.
- Montar en el lado derecho de la carretera.
- Sólo los niños menores de 10 años se les permite viajar en las aceras.
- Los ciclistas deben señalar SIEMPRE sus turnos.
- Señal de giros a la derecha con el brazo derecho, giros a la izquierda con el brazo izquierdo. Señal de una parada, poniendo los brazos rechazado por el codo.



Este boletín fue creado como parte del programa SHIP del condado de Winona por el Comité Active Living. Para más información, contacte a Live Well Winona 619 Huff St. Winona, MN 507-474-9825 [www.livewellwinona.org](http://www.livewellwinona.org)

Traducido a Español y Hmong por



Focus on Integrating Newcomers through Education  
202 W 3rd St. Winona, MN 507-452-4100 [www.projectfine.org](http://www.projectfine.org)