

Consejos  
de seguridad  
para

# CICLISTAS Y PEATONES

**1** RESPETE LAS DISTANCIAS DE FRENADO LARGAS

**2** NO ANDE EN BICICLETA NI CAMINE SI ESTÁ BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL O DROGAS

**3** PERMITA QUE LO PUEDAN VER FÁCILMENTE

**4** OBEDEZCA LAS LEYES, SEÑALES Y LETREROS DE TRÁNSITO

**5** MANTÉNGASE ALERTA Y ATENTO

**6** MANTÉNGASE FUERA DE LOS PUNTOS CIEGOS

**7** PREPÁRESE PARA LOS GIROS AMPLIOS

**OUR** ROADS SAFETY  
Partnership for Responsible Driving



  
U.S. Department of Transportation  
Federal Motor Carrier Safety Administration

**Los ciclistas y peatones son más lentos que los vehículos motorizados, carecen de protección en una colisión y son difíciles de ver para los conductores, especialmente los conductores de autobuses y camiones grandes. Use estos consejos para mantenerse a salvo cuando se acerque a vehículos comerciales grandes.**

- 1 RESPETE LAS DISTANCIAS DE FRENADO LARGAS.**  
Nunca cruce frente un camión o autobús en movimiento ni se adelante demasiado después de pasar un camión o autobús.
- 2 NO ANDE EN BICICLETA NI CAMINE SI ESTÁ BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL.**  
El alcohol y muchas drogas y medicamentos reducen las habilidades motoras y el juicio. En 2013, la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) descubrió que los peatones que estaban bajo los efectos del alcohol ocasionaban colisiones que derivaban en la muerte de peatones con una frecuencia dos veces superior a la de los conductores que estaban bajo los efectos del alcohol. Si ha consumido alcohol, busque a alguien que lo lleve o utilice el transporte público.
- 3 PERMITA QUE LO PUEDAN VER FÁCILMENTE.**  
La vestimenta brillante es más fácil de ver durante el día. A la noche o cuando haya mal tiempo, use vestimenta reflectante y en la bicicleta use un faro delantero, use reflectores y luces en su bicicleta, y lleve una linterna cuando camine.
- 4 OBEDEZCA LAS LEYES, SEÑALES Y LETREROS DE TRÁNSITO.**  
Los ciclistas deben detenerse en el semáforo en rojo y en las señales de alto y conducir con el flujo de tráfico. Los peatones deben obedecer las señales y cruzar en intersecciones y cruces peatonales. No suponga nunca que, debido a que tiene el derecho de paso, los conductores lo verán y le cederán el paso.
- 5 MANTÉNGASE ALERTA Y ATENTO.**  
Si está escuchando música, no podrá oír sirenas, bocinas y otras advertencias. Usar teléfonos móviles mientras camina es un riesgo para usted y para quienes lo rodean.
- 6 MANTÉNGASE FUERA DE LOS PUNTOS CIEGOS.**  
No ande nunca en bicicleta ni camine demasiado cerca de un camión o autobús. Estos vehículos tienen puntos ciegos enormes en los cuatro lados. Si no puede ver al conductor en los espejos del vehículo, suponga que el conductor no puede verle a usted. Nunca monte su bicicleta ni camine detrás de un camión o autobús que esté retrocediendo.
- 7 PREPÁRESE PARA LOS GIROS AMPLIOS.**  
No circule en su bicicleta ni camine entre un camión o un autobús y el borde de la acera en una intersección o cuando el vehículo esté a punto de girar.

## MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS

### USE SU CASCO.

Use siempre un casco de seguridad bien ajustado cuando ande en bicicleta y considere usar guantes y otros equipo de seguridad.

### MANTÉNGASE ATENTO AL TRÁFICO.

Observe las luces de freno y las señales. Señale sus movimientos con mucha antelación, pero nunca suponga que los conductores ven sus señales manuales.

### INSPECCIONE SUS FRENOS.

Inspeccione siempre los frenos antes de salir. Esté preparado para parar rápidamente: nunca suponga que un camión o autobús pueden frenar a tiempo.

## MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

### ESTÉ ATENTO A LAS PASARELAS PEATONALES.

Use las aceras y los cruces peatonales siempre que sea posible. No se detenga en la calle mientras espera para cruzar y apártese de las esquinas, ya que los vehículos que giran podrían subirse a las aceras.

### ESTÉ ALERTA EN LOS ESTACIONAMIENTOS, LAS ESTACIONES DE SERVICIO Y LAS PARADAS DE DESCANSO.

Los lugares donde los camiones y autobuses conducen en reversa y donde se desplazan por espacios estrechos son especialmente peligrosos.

### PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN EN LAS PARADAS DE AUTOBÚS.

Antes de cruzar delante de un autobús, asegúrese de que este no esté por avanzar y de que el conductor lo vea.

### PRESTE ATENCIÓN A LAS CARGAS AMPLIAS.

Los camiones con cargas amplias hacen giros incluso más amplios y demoran más en detenerse. Mantenga su distancia cuando camine cerca de estos vehículos.

Para obtener más consejos y recursos de seguridad para compartir, visite el sitio web de