

Consejos de
seguridad
para

CICLISTAS Y PEATONES

1

RESPETE LAS LARGAS
DISTANCIAS DE FRENADO

2

NO CONDUZCA NI
CAMINE IMPEDIDO

3

HÁGASE
MÁS VISIBLE

4

OBEDEZCA LAS LEYES,
SEÑALES Y LETREROS
DE TRÁNSITO

5

MANTÉNGASE
ALERTA Y SIN
DISTRACCIONES

6

MANTÉNGASE
ALEJADO DE LOS
PUNTOS CIEGOS

7

PREPÁRESE
PARA 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 un choque y son difíciles de ver para los conductores, especialmente los conductores de autobuses y camiones grandes. Manténgase seguro cerca de vehículos comerciales grandes con estos consejos.

- 1 RESPETE LAS LARGAS DISTANCIAS DE FRENADO.**
Nunca cruce frente a un camión o autobús en movimiento ni se acerque demasiado después de pasar un camión o autobús.
- 2 NO CONDUZCA NI CAMINE IMPEDIDO.**
El alcohol y muchas drogas y medicamentos disminuyen las habilidades motoras y el juicio. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) descubrió que, en 2013, las personas con problemas para caminar eran un factor dos veces más frecuente que las personas con problemas para conducir en caso de choques que provocaron muertes de peatones. Si ha estado bebiendo, consiga un viaje seguro o tome el transporte público.
- 3 HÁGASE MÁS VISIBLE.**
En el día, la ropa brillante es mejor para la visibilidad. Por la noche o durante mal tiempo, use reflectores y luces en su bicicleta, y lleve una linterna y/o use una linterna mientras camina.
- 4 OBEDEZCA LAS LEYES DE TRÁNSITO, LAS SEÑALES Y LOS LETREROS.**
Los ciclistas deben detenerse en las luces rojas y las señales de alto y viajar con el flujo del tráfico. Los peatones deben obedecer las señales y cruzar en las intersecciones y los cruces peatonales. Nunca suponga que porque tiene el derecho de paso, los conductores lo verán y cederán.
- 5 MANTÉNGASE ALERTA Y SIN DISTRACCIONES.**
Escuchar música le impide escuchar sirenas, bocinas y otras advertencias. Usar teléfonos celulares mientras camina lo pone a usted y a las personas que lo rodean en riesgo.
- 6 MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS PUNTOS CIEGOS.**
Nunca conduzca ni camine demasiado cerca de un camión o autobús. Tienen enormes puntos ciegos en los cuatro lados. Si no puede ver al conductor en los espejos del vehículo, suponga que el conductor no puede verlo. Nunca conduzca ni camine detrás de un camión o autobús que retroceda.
- 7 PREPÁRESE PARA GIROS AMPLIOS.**
No viaje ni camine entre un camión o autobús y la acera en una intersección o cuando el vehículo esté a punto de girar.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS

USE SU CASCO.

Siempre use un casco de seguridad bien ajustado al conducir y considere guantes y otros equipos de seguridad.

MANTÉNGASE AL TANTO DEL TRÁFICO.

Esté atento a las luces y señales de los frenos. Haga señas con mucha anticipación, pero nunca suponga que los conductores ven sus señales manuales.

REVISE LOS FRENOS.

Siempre inspeccione los frenos antes de conducir. Esté preparado para detenerse rápidamente; nunca suponga que un camión o autobús podrá detenerse a tiempo.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

OBSERVE SUS PASILLOS.

Use aceras y cruces peatonales siempre que sea posible. No se pare en la calle mientras espera para cruzar ni en las esquinas, ya que los vehículos que giran pueden chocar contra las aceras.

ESTÉ ALERTA EN ESTACIONAMIENTOS, GASOLINERAS Y PARADAS DE DESCANSO.

Las ubicaciones donde los camiones y autobuses retroceden y navegan por espacios reducidos son particularmente peligrosas.

TENGA ESPECIAL CUIDADO EN LAS PARADAS DE AUTOBÚS.

Antes de cruzar frente a un autobús, asegúrese de que el autobús no esté a punto de continuar y de que el conductor lo vea.

ESTÉ ATENTO A LAS CARGAS ANCHAS.

Los camiones con cargas anchas hacen giros aún más anchos y tardan más en detenerse. Mantenga la distancia cuando camine alrededor de ellos.

Obtenga más consejos y recursos de seguridad para compartir visitando el sitio web

Our Roads, Our Safety®: www.ShareTheRoadSafely.gov