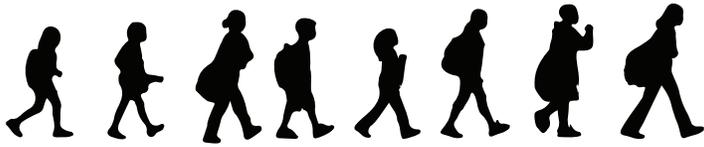
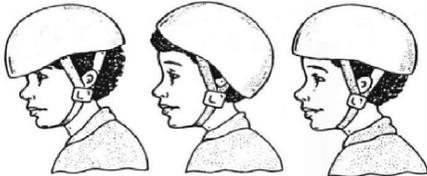


Una guía para andar a pie y en bicicleta.
Ponte vivo. Mantente vivo.
!Es Asunto de Todos!



Proper Fitting Helmet

Wear your helmet the right way. Do not tilt it too far forward or too far back. Your helmet should be snug. One finger should fit between the chin and chin strap. Shake your head. If the fit is right, your helmet will stay on tight.



Circle the helmet that is worn the right way.

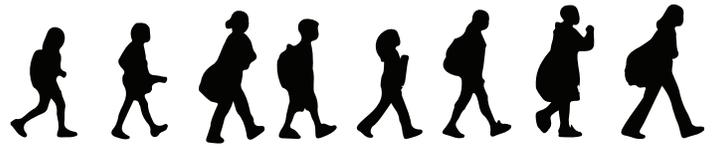


Para más información por favor contacte a:

Monika Jansen
Safe Routes to School Project Coordinator
mjansen@walksacramento.org
(916) 446-9255

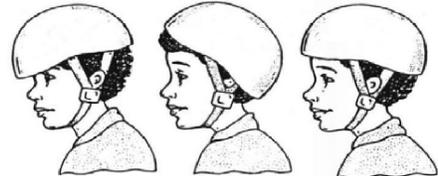
Este material fué desarrollado por PedSafe, un programa del California Department of Public Health (CDPH). La reproducción de este material ha sido patrocinada por el programa CDPH's Kids Plates.

Una guía para andar a pie y en bicicleta.
Ponte vivo. Mantente vivo.
!Es Asunto de Todos!



Proper Fitting Helmet

Wear your helmet the right way. Do not tilt it too far forward or too far back. Your helmet should be snug. One finger should fit between the chin and chin strap. Shake your head. If the fit is right, your helmet will stay on tight.



Circle the helmet that is worn the right way.



Para más información por favor contacte a:

Monika Jansen
Safe Routes to School Project Coordinator
mjansen@walksacramento.org
(916) 446-9255

Este material fué desarrollado por PedSafe, un programa del California Department of Public Health (CDPH). La reproducción de este material ha sido patrocinada por el programa CDPH's Kids Plates.

Camina con Seguridad

Detente antes de bajar la banqueta. Voltea a ver hacia la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar. Continúa mirando mientras cruzas.

Camina sobre las banquetas o caminos. Si no hay banquetas, camina de cara al tráfico y mantente del lado izquierdo de la calle.

Cruza la calle por las esquinas y las intersecciones. Si haya señalización, úsala como guía.

Antes de cruzar en frente de un carro, mira al conductor a los ojos.

Fíjate en los carros que estén dando vuelta o echándose en reversa.

Camina con Seguridad

Detente antes de bajar la banqueta. Voltea a ver hacia la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar. Continúa mirando mientras cruzas.

Camina sobre las banquetas o caminos. Si no hay banquetas, camina de cara al tráfico y mantente del lado izquierdo de la calle.

Cruza la calle por las esquinas y las intersecciones. Si haya señalización, úsala como guía.

Antes de cruzar en frente de un carro, mira al conductor a los ojos.

Fíjate en los carros que estén dando vuelta o echándose en reversa.

Anda En Bicicleta con Seguridad

Revisa tu equipo antes de andar en bicicleta ponle aire a las llantas y revisa que funcionen bien los frenos.

Siempre utiliza un casco para bicicleta que te ajuste adecuadamente.

Maneja del lado derecho de la calle: Las bicicletas viajan en el mismo sentido que el tráfico, no en sentido contrario.

Obedece las reglas de tránsito. Cuando manejes en la calle, obedece las señales de tránsito y la señalización de los carriles.

Asegúrate de ver a los demás y que ellos también te vean – usa ropa que refleje la luz y ponle reflectores a tu bicicleta.

Anda En Bicicleta con Seguridad

Revisa tu equipo antes de andar en bicicleta ponle aire a las llantas y revisa que funcionen bien los frenos.

Siempre utiliza un casco para bicicleta que te ajuste adecuadamente.

Maneja del lado derecho de la calle: Las bicicletas viajan en el mismo sentido que el tráfico, no en sentido contrario.

Obedece las reglas de tránsito. Cuando manejes en la calle, obedece las señales de tránsito y la señalización de los carriles.

Asegúrate de ver a los demás y que ellos también te vean – usa ropa que refleje la luz y ponle reflectores a tu bicicleta.