

CICLISMO SEGURO

AAMPO



El ciclismo es una forma de transporte divertida, saludable, y ecológica. Manténgase seguro al andar en bicicleta siguiendo estos consejos:



ESTE PREPARADO:

Antes de cada viaje, revise el **aire** en sus llantas, sus **frenos** y la **cadena**. ¡Use su casco para cada viaje!



SEA PREDECIBLE:

Viaje en línea recta. Señale sus vueltas, y deténgase en señales de alto.



SEA VISIBLE:

Use una luz delantera y trasera en su bicicleta. Use ropa brillante y reflectante. Viaje con el tráfico y fuera de las aceras.



SEA CONSCIENTE:

Evite distracciones de teléfonos, audífonos y sistemas de navegación. Examine el camino por si hay obstrucciones.

En el primer año de viajar en bicicleta al trabajo, los ciclistas perderán un promedio de

13 libras

El ciclismo regular es bueno para su salud y puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca al

50%

www.alamoareampo.org/Bike-Ped



/alamoareampo