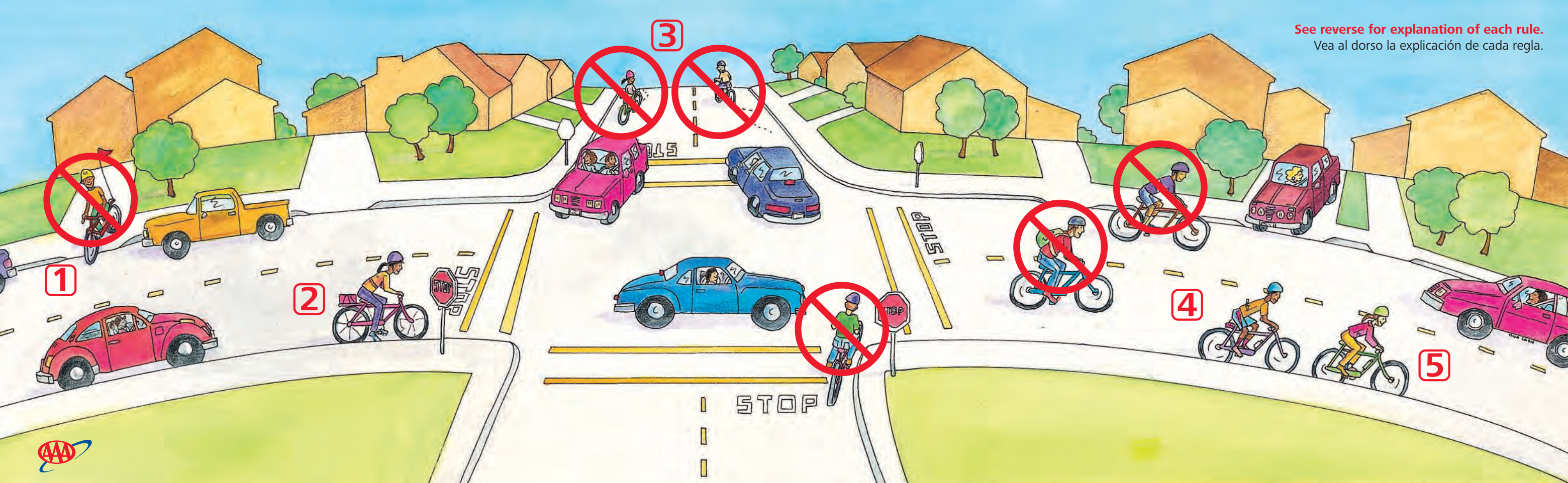


See reverse for explanation of each rule.  
Vea al dorso la explicación de cada regla.



## 5 Rules to Live By When Riding a Bike

## 5 Reglas para Sobrevivir Cuando Monte su Bicicleta

1

Don't dart out of driveways  
or from between parked cars.

No salga disparado de las cocheras  
o de los espacios entre los autos  
estacionados.

2

Stop at all stop signs.

Pare en todas las señales de alto.

3

Be careful when checking traffic  
and don't swerve when looking  
over your shoulder.

Tenga cuidado al revisar el tráfico y  
no se desvíe repentinamente al  
voltear la cabeza para ver hacia atrás.

4

Always go with the traffic flow  
and keep to the far side of  
the road.

Siempre avance en el mismo sentido  
que el flujo del tráfico y conserve la  
extrema derecha del camino.

5

Always wear your helmet!

¡Siempre porte su casco!

# 5 Rules to Live By When Riding a Bike

## 5 Reglas para Sobrevivir Cuando Monte su Bicicleta

---

1

Don't dart out of driveways or from between parked cars. This action, which can result in a collision with a passing car, causes about 15% of all bicyclist injuries and fatalities in car/bike crashes. Most of these crashes occur during daytime on quiet two-lane streets. The median age of the cyclist is 11.

No salga disparado de las cocheras o de los espacios entre los autos estacionados. Al hacer eso, puede chocar contra un auto que vaya pasando. Este tipo de accidente provoca cerca del 15% de todas las lesiones y muertes de ciclistas involucrados en choques de autos y bicicletas. La mayoría de los choques ocurren en plena luz del día y en calles tranquilas con dos carriles. La edad promedio del ciclista es de 11 años.

2

Stop at all stop signs. Failure to do so results in about 10% of the injuries and 8% of the fatalities in bike/car crashes, with the median age of the victim being 12 years. In 1999, 26% of the cyclists injured in motor vehicle crashes were under 15 years old.

Pare en todas las señales de alto. Cerca de 10% de las lesiones y el 8% de las muertes en choques de bicicletas y autos ocurren por no hacer alto. La edad promedio de las víctimas es de 12 años. En 1999 el 26% de los ciclistas fueron lesionados en choques contra autos, y todos eran menores de 15 años de edad.

3

Be careful when checking traffic and don't swerve when looking over your shoulder. A sudden move to the left without yielding to cars causes about 15% of all bike injuries and fatalities in collisions with cars. The median age of the cyclist is 13.

Tenga cuidado al revisar el tráfico y no se desvíe repentinamente al voltear la cabeza para ver hacia atrás. Cerca de 15% de todas las lesiones en bicicleta y muertes se debe a desplazamientos repentinos del ciclista hacia la izquierda sin ceder el paso a los automóviles. La edad promedio del ciclista es de 13 años.

4

Always go with the traffic flow and keep to the far side of the road. Cyclists riding against the traffic flow are often hit by a car at a corner where the car is making a right turn. This and other wrong-way driving is associated with 21% of injuries and 8% of fatalities in bike/car crashes. The median age of the victim is approximately 12.

Siempre avance en el mismo sentido que el flujo del tráfico y conserve la extrema derecha del camino. Los ciclistas que avanzan en sentido contrario al flujo del tráfico, con frecuencia chocan con autos al llegar a una esquina cuando el automóvil gira a la derecha. Esta y otras maneras de manejar en sentido contrario ocasionan el 21% de las lesiones y el 8% de los accidentes de bicicleta contra auto. La edad promedio de las víctimas es aproximadamente de 12 años.

5

Always wear your helmet! California law requires that persons under the age of 18 wear an approved helmet when operating or riding as a passenger on a bicycle. 80% of bike-related deaths involve head injuries. Helmets reduce the risk of head or brain injury by 88%.

¡Siempre porte su casco! La ley en California requiere que todas las personas menores de 18 años usen un casco para ciclismo cuando montan bicicleta, incluso cuando va como pasajero. El 80% de las muertes en bicicleta incluye lesiones en la cabeza. Los cascos reducen el riesgo de sufrir lesiones cerebrales y golpes en la cabeza en un 88%.



**Traffic Safety Department**  
AAA Northern California, Nevada & Utah  
3055 Oak Road, W520  
Walnut Creek, CA 94597  
[www.AAA.com/trafficsafety](http://www.AAA.com/trafficsafety)