

It's fun to bike and walk to school!



Biking and walking are energizing and fun ways to get to school. Plus, being active before school is proven to help kids learn and stay alert in the classroom.

Enjoy your trip to school and stay safe with these tips:

- Walk or bike with a friend, neighbor or parent.
- Find a safe route and stick with it.
- Never accept a ride from a stranger.
- Wear bright clothing to be seen. If it's dark outside, carry flashlights or wear reflective gear.
- Look both ways before crossing the street.
- Look for traffic at driveways and intersections.
- Obey traffic signs, signals and school crossing guards.
- When biking, tie your shoes and roll your pant legs so they don't get caught in the chain or wheels.

All about helmets

Always wear a helmet when riding your bike to protect your skull and brain in case of a crash. All helmets must meet the same safety standards, whether they cost \$20 or \$150.

This two-finger test will help you fit your helmet correctly:



1. Place two fingers between your eyebrows and the bottom of the helmet. Only two fingers should fit in this space.



2. Place two fingers underneath each ear in a "V" shape. This is where the straps should go.



3. Place two fingers under the chin strap to make sure that only two fingers fit snugly.

One crash, and it's trash! Helmets are designed to protect your head only once in a crash. Always replace a helmet after a crash OR every five years, no matter what!

Colorado Rules of the Road

Bicyclists are required to obey the same laws as drivers, as well as some of their own. Follow these rules when biking to be **visible** and **predictable** and to keep yourself and others safe.

1. **Ride on the right.** A high number of crashes are from bikers riding in the wrong direction.
2. **Use hand signals.** It is important to let drivers and pedestrians know which way you are turning.
3. **Obey all traffic signs and signals.** Predictable riders are much less likely to be involved in a crash.
4. **Yield to pedestrians.** Bicycle riders must let walkers go first.
5. **Pass slower traffic on the left side.** Ring a bike bell or announce "on your left" when passing.
6. **Use lights at night.** More than 50% of bicycle crashes happen at night. Use front and back lights to stay visible at night.
7. **Ride single file** to allow faster traffic to pass.

Parents, would you like to let your children bike or walk to school but don't feel comfortable letting them travel alone?

Do you live too far away for your child to bike or walk to school?

Visit Bicycle Colorado's [Safe Routes to School webpage](#) to learn more about walking school buses, bike trains and remote bus drop-offs.

¡Qué divertido para andar en bicicleta y caminar a la escuela!



Caminar y andar en bicicleta son formas energéticas y divertidas para llegar a la escuela. Además, está demostrado que la actividad física antes de la escuela ayuda a los niños aprender y mantenerse alerta.

Asegure que tu viaje a la escuela es segura y divertida:

- Camine o ande en bici con un amigo, un vecino o un padre.
- Escoja una ruta segura y asegúrate de no desviarte.
- Nunca acepte que te lleve un desconocido.
- Sea visto por el uso de ropa. Cuando está oscuro, lleve una linterna y ropa brillante.
- Mire para el tráfico en las entradas de coches e intersecciones.
- Mire a ambos lados antes de cruzar la calle.
- Obedezca las señales de tráfico y los guardias de cruce.
- Hágale un doble a la bastilla de tus pantalones y sujete bien los cordones de los zapatos para que no se te enganchen en las partes de la bicicleta.

Todo sobre cascos

Siempre use un casco al andar en bicicleta para proteger el cerebro en caso de un choque. Todos los cascos deben cumplir con los mismos requisitos de seguridad, aunque cueste \$20 o \$150.

Esta prueba con dos dedos le ayudará a saber correctamente:



1. Coloque dos dedos en el espacio que se encuentra al nivel de tus cejas y la parte inferior de tu casco. Este espacio no debe exceder de dos dedos.



2. Coloque dos dedos en forma de "V" bajo tus orejas (ahí van las correas).



3. Coloque dos dedos en el espacio de la correa y tu barbilla para asegurarle que este espacio no exceda de dos dedos.

Un choque, y es basura! Los cascos están diseñados para proteger su cabeza en un choque de sola una vez. Cámbielo de inmediato después de un choque. Reemplace su casco cada cinco años.

Las reglas de la carretera

A los ciclistas se les exige que obedecer las mismas leyes que los conductores.

1. **Ande en el lado derecho.** Un gran número de accidentes se deben a que los ciclistas van en sentido contrario.
2. **Utilice las señales de brazo.** Es importante indicarle a otros vehículos y peatones hacia dónde le dirige.
3. **Obedezca las señales de tráfico.** Los ciclistas predecibles son menos propensos a estar involucrados en un choque.
4. **Ceda el paso a los peatones.** Los ciclistas deben permitir que los peatones van primero.
5. **Pase el tráfico más lento en el lado izquierdo.** Puede gritar "a su izquierda" o tocar una campanilla de bicicleta al pasar.
6. **Use luces en la noche.** Más del 50% de los choques en bicicleta ocurren por la noche. Debe tener luces delanteras y traseras para permanecer visible por la noche.
7. **Ande en una sola fila** para dejar el tráfico más rápido a pasar.

A los padres, ¿le gustaría dejar que sus hijos anden en bicicleta o a pie a la escuela pero no siente cómodo que ellos viajen solos?

¿Viven ustedes demasiado lejos a andar en bicicleta o a pie?

Visite la página

[Rutas seguras a la escuela](#) en el sitio de Bicycle Colorado para aprender sobre los programas el Autobus Caminante o el Tren de Bicicleta.