

# BIKE RIGHT

AAMPO



Bicycling is a fun, healthy, and eco-friendly form of transportation. Stay safe while biking by following these safety tips:



## BE PREPARED:

Follow the **ABCs**. Before every ride, check the **air** in your tires, **brakes**, and **chain**. Wear your helmet for every ride!



## BE PREDICTABLE:

Travel in a straight line. Signal your turns, and stop at stop signs and traffic signals.



## BE VISIBLE:

Use a front and back light on your bicycle. Wear bright and reflective clothing. Ride with traffic and off of sidewalks.



## BE AWARE:

Avoid distractions from phones, earbuds, and navigation systems. Scan the road ahead for obstructions.

In the first year of biking to work, the average cyclists will lose approximately

**13 lbs.**

Regular cycling is good for your health and can reduce your risk of heart disease by

**50%**

[www.alamoareampo.org/Bike-Ped](http://www.alamoareampo.org/Bike-Ped)



**/alamoareampo**

# 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](http://www.alamoareampo.org/Bike-Ped)



**/alamoareampo**