

BIKE WITH CARE: Tips for Safe Travel



Check your equipment.

Before riding, inflate tires properly and check that your brakes work.

Helmets are the law.

It's the law to wear a helmet if you are under 18, whether you bike, scoot, or skate to school.



Ride right.

Bikes travel with traffic, not against it so ride on the right side of the road.

Obey all traffic laws.

When riding in the street, obey all traffic signs, signals, and lane markings.



See and be seen.

Wear something that reflects light and place reflectors on your bike.



CIVIC THREAD

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. This institution is an equal opportunity provider and employer. Visit CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

¡BICICLETA CON CUIDADO:

Consejos para un viaje seguro!



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

El uso de cascos es la ley.

Si usted es menor de 18 años, y usa una bicicleta o patina a la escuela.



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.



CIVIC THREAD

Cẩn thận khi đi xe đạp: Lời khuyên để đi xe đạp an toàn



Xem xét thiết bị của bạn.

Trước khi đạp xe, bơm bánh xe đúng mức và kiểm tra thẳng xe.

Mũ an toàn là luật.

Theo luật, nếu bạn dưới 18 tuổi thì cần đội mũ an toàn khi bạn đi xe đạp, đi xe gắn máy, hay trượt ván tới trường.



Đạp xe bên phải.

Đạp xe cùng chiều với tuyến giao thông, không ngược chiều vì vậy nên đạp xe ở bên phải của tuyến đường. .

Tuân thủ tất cả luật giao thông.

Khi đạp xe trên đường, bạn cần tuân thủ theo tất cả bảng đường, đèn giao thông, và tuyến đường dành riêng.



Thấy và được nhìn thấy.

Mặc trang phục phản chiếu ánh sáng và gắn vật phản chiếu trên xe đạp của bạn.



CIVIC THREAD

Осторожно двигайтесь на велосипеде: Подсказки для тех, кто передвигается



Проверка техники.

Перед тем, как садится на велосипед, проверьте уровень воздуха в шинах и тормоза

Одевать шлем – это закон.

Это закон одевать шлем всем кто младше 18, катающиеся на велосипеде, скутере или скейте по дороге в школу.



Езьте на велосипеде, не нарушая закон

Велосипед едет в сторону трафика машин, не против, то есть велосипед едет с правой стороны дороги.



Подчиняйся правилам дорожного движения.

Когда едешь на велосипеде на дороге, подчиняйся всем дорожным знакам, сигналам и дорожной разметки.



Видишь и будь видимым.

Из одежды предпочти что-то яркое, что рефлексирует со светом и установи отражатели на велосипед тоже.



CIVIC THREAD