

# Phoenix Fire Department



**Urban  
Survival**  
Life Safety Program

Every year, the Phoenix Fire Department responds to hundreds of car/bicycle incidents. When a bicycle and a motor vehicle crash, the bicyclist almost always gets hurt. Most bicycle injury deaths involve young children. It is important to know some simple “rules of the road” to help keep bicycling safe and fun.

## Road safety

- Children under age 8 should always be supervised and not allowed to ride on the street. They should **always** ride on the sidewalk.
- Until riding skills are developed, both feet should be flat on the ground while sitting on the bicycle seat.
- Always walk a bicycle in the crosswalk when it is safe to cross.
- Stop before entering the road or a driveway, look left, look right, and left again for moving cars. Look to the front and to the rear before entering the intersection.
- Always ride with the flow of traffic on the far right side of the street.
- Know and obey all traffic signs and signals.
- Bicycles with one seat and one handlebar are made for one rider. **DO NOT** ride on handlebars or pegs.

## Off road safety

- Be aware of rocks, sticks, broken glass, and other hazards when riding on unpaved surfaces.
- Always ride with a buddy and tell someone where you will be riding and when you will return.

## Helmet information

- A helmet should be approved by the American National Standards Institute (ANSI), the American Society for Testing and Materials (ASTM), The Consumer Product Safety Commission (CPSC) or Snell.
- Helmets manufactured after March 1999 must meet new CPSC standards.

## How to wear a helmet

- When purchasing a new helmet be sure that it has 2 sets of sizing pads, a thin set and a thick set
- While wearing the helmet without the straps secured, shake your head from side to side. The helmet should be snug with very little movement. If there is too much movement, replace the sponge pads inside with thicker pads, If there is still too much movement, the helmet is too big.
- Front and back straps should meet in a V shape just below the ear

- All straps should be equally tight when the chinstrap is buckled.
- Chinstrap must be snug, allowing only one finger between the chin and the chinstrap when the mouth is closed.
- Front of the helmet should always cover the forehead just above the eyebrow and not interfere with vision.
- If the helmet is not sized correctly with the sizing pads, a tight chinstrap will not prevent it from moving to an incorrect position while riding.



For more information about bicycle safety, call the:

Phoenix Fire Department  
Community Involvement  
**(602) 262-6910**



[www.phoenix.gov/fire](http://www.phoenix.gov/fire)

published by Phoenix Fire Department, Community Affairs Division  
Public Information Section, Publications -- created May 2002  
layout by Paula Petersen - translation by Isabel Washchuck

This publication is available in an alternate format or computer diskette. Contact the Phoenix Fire Department, Personnel Control Officer at (602)256-3179 or voice number/TTY (602)495-5555, FAX number (602)534-1374.



# Departamento de Bomberos de Phoenix



bicicleta

**Supervivencia Urbana**  
Programa de Seguridad para la Vida

Cada año los Bomberos de Phoenix acuden a cientos de accidentes de carro/bicicleta. Cuando chocan una bicicleta y un vehículo automotor, el ciclista casi siempre resulta herido. La mayoría de las fatalidades por bicicleta ocurren en los niños pequeños. Es importante conocer algunas sencillas “reglas en la calle” para ayudar a mantener el ciclismo seguro y divertido.

## Seguridad en la calle

- Los niños menores de 8 años deben ser vigilados siempre y no permitirles que vayan a la calle. **Siempre** deben de usar la bicicleta en la acera.
- Hasta que sean hábiles con la bicicleta, ambos pies deben de estar planos en el suelo mientras estén sentados en la bicicleta.
- Siempre camine con la bicicleta en los cruces de calles cuando es salvo hacerlo.
- Deténgase antes de pasar la calle o salidas de carros, mire a la izquierda, derecha, e izquierda de nuevo por carros en movimiento. Mire hacia el frente y hacia atrás antes de cruzar una intersección.
- Vaya siempre con la circulación del tráfico por el lado derecho de la calle.
- Reconozca y obedezca todas las señales e indicaciones del tráfico.
- Las bicicletas de un asiento y una manivela son para una persona. **NO** viaje en manivelas o barras.

## Seguros en la Calle

- Esté alerta por las rocas, palos, pedazos de vidrio, y otros peligros cuando use la bicicleta en superficies sin pavimentar.
- Siempre maneje con un amigo e infórmele a alguien a dónde va a ir y cuándo regresará.

## Información sobre el casco

- Un casco tiene que ser aprobado por las siguientes instituciones: American National Standards Institute (ANSI), American Society for Testing and Materials (ASTM), The Consumer Product Safety Commission (CPSC), o por Snell.
- Los cascos que se fabricaron después de marzo de 1999 tienen que cumplir con los nuevos estándares del CPSC.

## Cómo usar el casco

- Cuando compre un casco asegúrese de que traiga dos sets de almohadillas para ajustarlos, uno delgado y otro grueso.
- Sin amarrarse las correas, mueva su cabeza de un lado hacia el otro, el casco tiene que sentirse cómodo y con muy poco movimiento. Si se mueve mucho, cambie las almohadillas internas por unas más gruesas, y si todavía se mueve mucho, el caso es muy grande.
- Las correas de atrás y de adelante se deben de unir en forma de V apenas debajo de las orejas.

- Todas las correas tienen que quedar igualmente ajustadas cuando se abroche la de la barbilla.
- La correa de la barbilla tiene que quedar tan ajustada que solo permita un dedo entre la barbilla y la correa con la boca cerrada.
- La parte delantera del casco siempre debe de cubrir la frente hasta arriba de las cejas y no interferir con la vista.
- Si el casco no queda ajustado correctamente con las almohadillas de ajuste, apretando la correa de la barbilla no evitará que se mueva a una posición incorrecta mientras ande en la bicicleta.



Para más información sobre seguridad con la bicicleta, llame al:

Departamento de Bomberos de Phoenix  
Envolvimiento con la Comunidad

**(602) 262-6910**



[www.phoenix.gov/fire](http://www.phoenix.gov/fire)

Una publicación del Departamento de Bomberos de Phoenix, División de Asuntos de la Comunidad, Sección de Información al Público, Publicaciones -- creado en Mayo del 2002 layout por Paula Petersen - traducido por Isabel Washchuck