

HABITS

Una revisión de 60 segundos

REVISAR ESTOS HÁBITOS CLAVE DE SEGURIDAD ANTES DE CADA RECORRIDO.

Un recorrido más seguro empieza con una revisión rápida. Tómase 60 segundos para repasar HABITS antes de rodar.



H



CASCO

Asegúrate de que el casco esté nivelado, ajustado y abrochado.

☐

A



AIRE Y LLANTAS

Comprueba que las llantas estén firmes y en buen estado. Revisa que no tengan cortes, grietas ni bultos.

☐

B



FRENOS

Asegúrate de que los frenos se sientan firmes y funcionen bien.

☐

I



ILUMINACIÓN Y ENTORNO

Comprueba que las luces y los reflectores funcionen y mantente atento a tu entorno.

☐

T



TRANSMISIÓN

Confirma que la cadena, las bielas y los cambios se muevan con suavidad y estén en buen estado.

☐

S



SALIDA SEGURA

Conoce tu ruta, sigue las reglas y haz un plan. Si algo no se siente bien, detente y pide ayuda a un adulto o a una tienda de bicicletas.

☐

Antes de rodar...

- Tómase 60 segundos para revisar HABITS.
- Si algo no se siente bien, detente.
- Pide ayuda a un adulto o a una tienda de bicicletas.
- Conduce solo cuando te sientas preparado y sea seguro.



Know Your Ride
Reglas claras. Recorridos más seguros.

 [KnowYourRide.org](https://www.KnowYourRide.org)

© 2026 Know Your Ride™ y sus marcos educativos asociados son marcas de Care Forward Foundation, una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

