



Dear Parents,

Today your child participated in a Bicycle Safety Presentation where s/he learned about how to safely bike in the neighborhood. As part of the New Jersey's Safe Routes to School program, the Bike Safety presentation provided by EZ Ride aims to teach children the rules and skills to bike safely to and from school & to keep them safe when they are on the streets and in traffic. The best way for children to remember the skills they have learned is to practice them. **Please ask your child to share what he or she learned today and to show you how to make proper turn signals.**

As you bike with your child, remember these safety tips:

- Wear a brightly colored jacket/clothes, bright helmets, bright reflective backpacks/gear to be visible, especially when it's dark. Make turn signals with the left arm which is visible to drivers
- NJ state law requires individuals under age 17 to wear a helmet, all cyclists need a bell or horn to communicate, and a white front light and red rear light are needed when riding at night
- Helmet fitting - the helmet should sit level and low on forehead and should be 1-2 fingers width above the child's eyebrow, two side straps should be adjusted so that sliders form a "V" shape under both ears, and chin strap must be tight so that only 2 fingers fit between strap & chin.
- Be aware of drivers in parked cars that may be getting ready to back out or move
- ABC Quick Bike check: Before riding, always be sure there is **A**ir in tires, check if **B**rakes work, ensure **C**hain is operational, and that **Q**uick Release Levers are closed and aimed towards rear
- Cyclists are considered vehicles as per NJ law and must obey all traffic signs & signals.
- Always ride bicycles on the right side of the road with traffic
  1. **Stop** completely when traffic light is red.
  2. **Look** to the *left, right, and left* before crossing streets/intersection and exiting driveways
    - a. Scan and look in front and to the rear while riding and before signaling, merging and turning. Then, do the hand signals when turning left or right, or stopping at a red traffic light.
    - b. Yield when there is incoming traffic and there is a yield sign present.
    - c. Be predictable to be more visible and safer.
  3. **Listen** to make sure no speeding cars or emergency vehicles are coming.
  4. **Think** about biking safely - do not use phones/earbuds as you must be aware of traffic.

Biking is a fun and healthy way to spend time with your children while teaching them a skill that can serve them well throughout life. It takes time and practice for a child to develop the ability to bike to school on their own so practice with them until they are comfortable. It's recommended that you find the safest way to school with wider roads with bike lanes and the least number of busy intersections. Remember – children copy what they see parents do. Please set a safe example and wear a helmet, ride on the right side of the street, and obey all laws and signals.

Thank you for your help to make biking to school safer for your kids and the community!

Lisa Lee  
SRTS, Coordinator  
201-939-4242 x123  
[llee@ezride.org](mailto:llee@ezride.org)

Eric Angeles  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x122  
[eangeles@ezride.org](mailto:eangeles@ezride.org)

Victoria Alizo  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x121  
[valizo@ezride.org](mailto:valizo@ezride.org)

Priti Dhungel  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x130  
[pdhungel@ezride.org](mailto:pdhungel@ezride.org)



Estimados Padres,

Su niño participó hoy en un Programa de Seguridad para Ciclistas donde aprendió cómo andar en la bicicleta con seguridad. Como parte del programa de Rutas Seguras a la Escuela de New Jersey, las clases de Seguridad para Ciclistas proporcionadas por EZ Ride tienen como objetivo enseñar a los niños las reglas y las habilidades para andar en la bicicleta con seguridad desde y hacia la escuela, y mantenerlos seguros cuando estén cerca de calles, estacionamientos y tráfico. La mejor manera de que los niños recuerden las habilidades que han aprendido es practicándolas. **Por favor, pídale a su hijo que comparta lo que aprendió hoy; que le muestre cómo hacer las señales de giro adecuadas.**

Mientras ande en la bicicleta con su hijo, recuerde estos consejos de seguridad:

- Use ropa brillante y un casco brillante, y use mochilas reflectantes, especialmente cuando está oscuro. Haga señales de giro con el brazo izquierdo que sean visible a los conductores.
- La ley estatal de NJ exige que las personas menores de 17 años usen los cascos, y todos los ciclistas necesitan una campana o bocina para comunicarse, y además se necesita una luz delantera blanca y una luz trasera roja cuando se anda en la bicicleta por la noche.
- Al colocar el casco en la cabeza del niño, este debe estar nivelado y bajo en la frente y debe haber una distancia de 1-2 dedos de ancho entre las cejas del niño y el casco. Dos correas laterales deben ajustarse para que los controles deslizantes formen una "V" debajo de ambas orejas y la correa de la barbilla debe ajustarse de modo que solo queden 2 dedos entre la correa y el mentón.
- Tenga en cuenta a los conductores en automóviles estacionados que pueden estar preparándose para retroceder o moverse
- Verificación rápida ABC del ciclista: antes de andar en bicicleta, asegúrese siempre de que haya **A**ire en los neumáticos de la bicicleta, compruebe si los frenos (en inglés: **B**reaks) funcionan, asegúrese de que la **C**adena esté en funcionamiento y que las palancas de liberación rápida (en inglés: **Q**uick release levers) estén cerradas y orientadas hacia atrás.
- Los ciclistas se consideran vehículos según la ley de NJ y deben obedecer todas las señales de tráfico.
- Siempre ande en bicicleta en el lado derecho de la calle con tráfico
  1. **Pare** completamente cuando el semáforo esté rojo.
  2. **Mire** a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de cruzar las calles/intersecciones y antes de salir de las entradas
    - a. Observe y mire hacia adelante y hacia atrás mientras viaja en la bicicleta y antes de señalar, incorporarse al tráfico y girar. Luego, haga las señales con la mano o el brazo cuando gire a la izquierda o a la derecha, o cuando pare en un semáforo en rojo.
    - b. Por favor ceda cuando hay tráfico entrante y cuando haya un signo de ceder el paso.
    - c. Sea predecible para ser más visible y seguro.
  3. **Escuche** para asegurarse de que no se estén acercando automóviles a exceso de velocidad o vehículos de emergencia.
  4. **Piense** en ser un ciclista seguro - No use los teléfonos/audífonos, ya que debe tener en cuenta el tráfico.

Andar en bicicleta es una manera divertida y saludable de pasar tiempo con sus hijos mientras les enseña habilidades que les pueden servir para toda la vida. Se requiere tiempo y práctica para que un niño desarrolle la capacidad de andar en bicicleta a la escuela por su cuenta, así que practique con ellos hasta que estén cómodos. Se recomienda que usted ande en la bicicleta con su hijo para encontrar el camino más seguro con el menor número de cruces de calles. Recuerde - los niños copian lo que ven de los mayores. Por favor, establezca el ejemplo adecuado para su seguridad y use un casco, ande en el lado derecho de la calle y obedezca todas las leyes y señales. ¡Gracias por su ayuda para hacer que anda en la bicicleta a la escuela sea más seguro para sus hijos y la comunidad!

Lisa Lee  
SRTS, Coordinator  
201-939-4242 x123  
[llee@ezride.org](mailto:llee@ezride.org)

Eric Angeles  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x122  
[eangeles@ezride.org](mailto:eangeles@ezride.org)

Victoria Alizo  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x121  
[valizo@ezride.org](mailto:valizo@ezride.org)

Priti Dhungel  
Bike & Ped, Asst. Coord.  
201-939-4242 x130  
[pdhungel@ezride.org](mailto:pdhungel@ezride.org)