

# EL CONDUCTOR



Te invito  
a realizar las actividades que  
encontrarás a continuación para  
que aprendás sobre las normas de  
seguridad vial que debemos seguir  
los conductores de bicicletas y  
otros para evitar accidentes



## 5<sup>TO</sup> GRADO

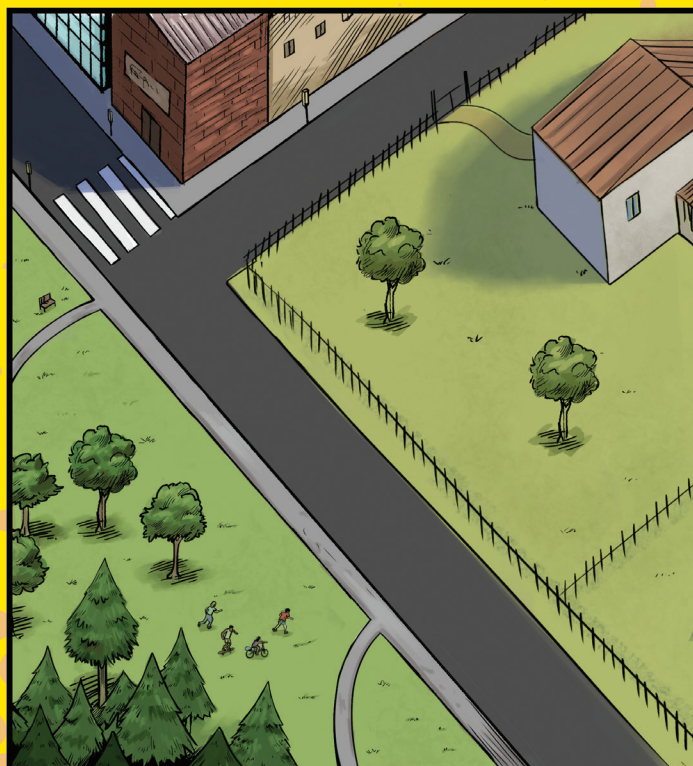
**cosevi**  
Seguridad Vial

SEGURIDAD VIAL EN ZONA RURAL

Diego, Marcelo Marco y Adriana disfrutaban de andar en patines, bici o patineta y les gusta ir al parque a practicarlos en las tardes después de clases, pero el parque de su barrio ya se les hace pequeño y aquel día a Marcelo se le ocurrió que fuera a otro lugar para hacer algo diferente.



Que tal si hoy vamos al pueblo, nos tiramos por la cuesta y en unos segundos estamos abajo, ¡de paso vamos a la soda por hamburguesas!



¿Creés que hay alguna situación de peligro aquí? ¿Cuál es?





¿Van a llevar casco?  
¿Para qué? La verdad a  
mi no me hace falta!

Mmm..  
Yo siempre lo uso pero  
bueno, la verdad es  
que para qué...

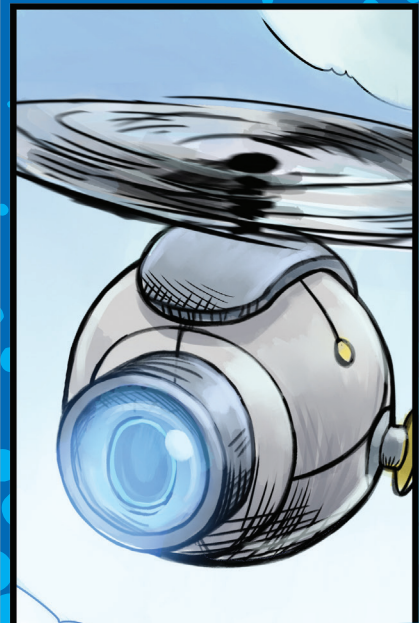


Que chiva  
¡A ver quién  
llega primero!!

Mientras hacen sus planes, el Dron vuela cerca de ellos y envía la imagen a Wilson, de la brigada vial, quien detecta en sus monitores a los chicos. Al principio todo lo ve normal, pero...



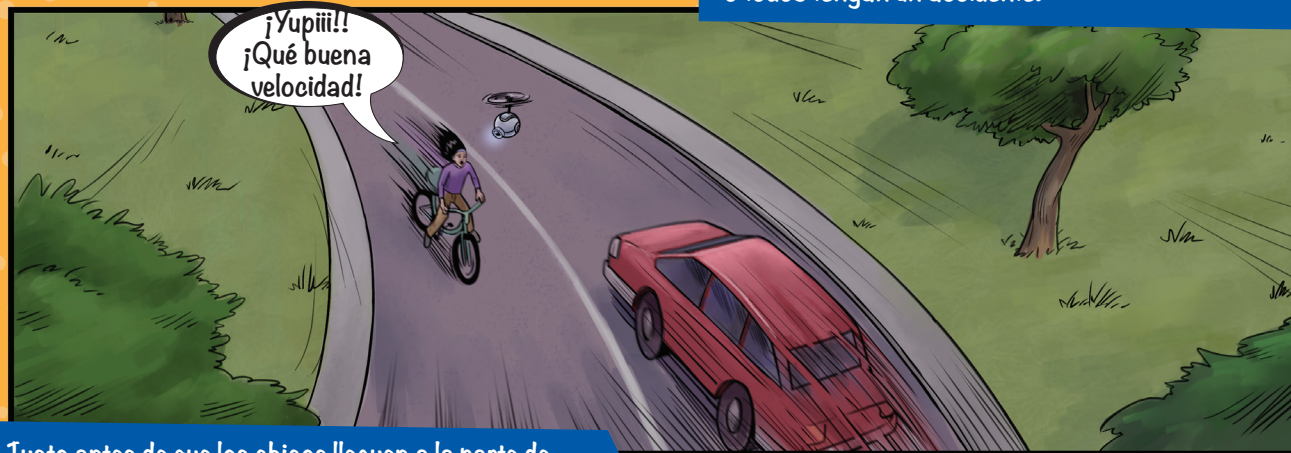
¡GUAU!!



Ve que los chicos se han alejado del parque y se dirigen hacia una de las calles principales. Wilson adivina sus intenciones...



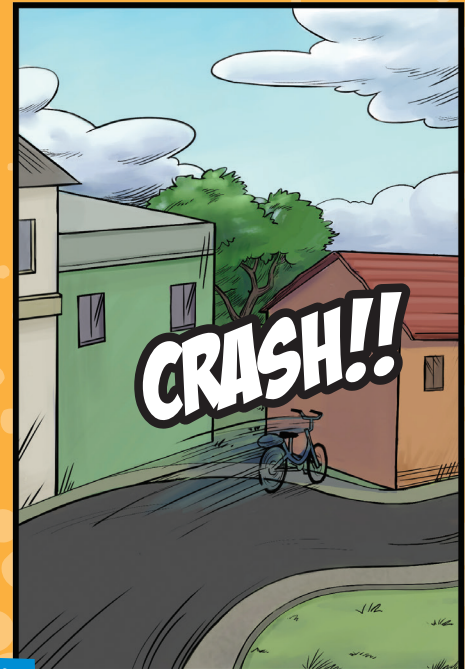
Wilson presiente el peligro y sin pensarlo dos veces se teletransporta para evitar que alguno o todos tengan un accidente.

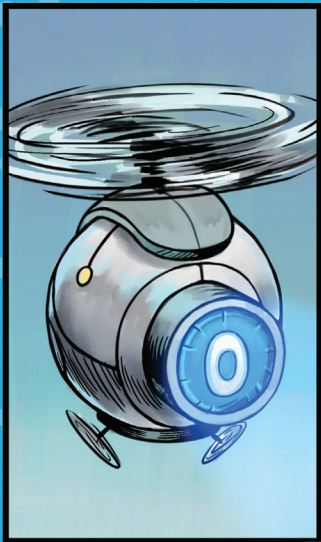


Justo antes de que los chicos lleguen a la parte de mayor peligro, Wilson aparece.



Wilson se abalanza sobre Adriana y la sujeta fuertemente para retirarla de la bicicleta y evitar así que choque contra una casa de frente





Recordá que tu vida está en peligro si no tomás las medidas de seguridad vial a la hora de practicar estos deportes. Y ahora te invito a que me acompañés a aprender más sobre este tema en las siguientes páginas

Tomá en cuenta:

- Revisar la bicicleta antes de salir
- Usar dispositivos de seguridad: casco, rodilleras, guantes
- Usar ropa clara
- No circular en aceras
- Respetar señales
- Andar solo una persona



# EL CONDUCTOR

¿ Sabés qué es un conductor ?

Podemos definir al conductor como la persona que guía un vehículo, cualesquiera sean las características técnicas de éste, es decir, puede ser de un automóvil, motocicleta, autobús o bicicleta, entre otros.

Por cierto, hablando de bicicletas te voy a explicar algunas normas de seguridad vial que se deben acatar a la hora de utilizarla en las vías públicas, tanto por tu seguridad como por la seguridad de las demás personas.

Esto porque la bicicleta es un vehículo muy diferente a los demás pues es más frágil y desprotegido, por lo cualquier percance que se sufra es de alta peligrosidad.



# Normas de seguridad para ciclistas:

Circular por la derecha, bien orillado(a), para que los vehículos más veloces puedan adelantar sin peligro.



Utilizar casco, rodilleras, coderas y chaleco retro reflectivo.



No circular entre los carros, ni zigzaguar.

## Reducir la velocidad en los siguientes casos:



En todos los cruces o intersecciones.



Antes de efectuar cualquier maniobra (virar a la derecha o izquierda, detenerse, adelantar vehículos estacionados).



En las cercanías de centros educativos y lugares de juego, ante cualquier señal que ordene reducir la velocidad (Ceda el Paso, Despacio) o advierta algún peligro.



Cuando las condiciones de la vía lo requieran (suelo mojado, piedra suelta o aceite en la calzada).



Detenerse totalmente cuando enfrente señales que así lo indiquen (Alto, Luz roja del semáforo vehicular, Señal de Policía de Tránsito).



### Si se va a virar a la derecha es preciso:

- Situarse con anterioridad hacia la derecha
- Avisar la maniobra con señales manuales, extendiendo el brazo izquierdo, doblándolo hacia arriba por el codo y con la mano abierta.

### Si se va a virar a la izquierda es preciso:

- Si la vía tiene circulación en un solo sentido, situarse desde antes junto a la acera izquierda.
- Si la vía tiene dos sentidos de circulación, colocarse hacia el centro señalando insistentemente con el brazo izquierdo.



- No correr más de 40 KPH ya que el mecanismo de frenado está diseñado para una velocidad inferior.
- La maniobra de adelantamiento se puede efectuar cuando el vehículo a adelantar circula a una velocidad muy baja, de manera que se pueda hacer sin peligro.
- No adelantar nunca en curvas, pendientes o intersecciones.
- No pasar muy cerca del vehículo al cual adelanta. Hacerlo por lo menos a un metro de distancia de la parte más saliente del mismo.
- Volver a la derecha, indicándole con el brazo derecho extendido y sin cerrar el paso al vehículo que se acaba de rebasar.

**La circulación nocturna es peligrosa para todos los usuarios de la vía, para viajar seguros (as) es preciso:**

**Al adelantar se debe:**

- Situarse detrás del vehículo al que pretende sobrepasar, a su izquierda y a distancia prudencial.
- Comprobar que la señalización vertical y horizontal no prohíben la maniobra.
- Constatar que no vienen vehículos (adelante y atrás) que hagan peligrosa la maniobra.
- Hacer la advertencia extendiendo el brazo izquierdo a la altura del hombro.
- Aumentar la marcha resueltamente para que el adelantamiento dure lo menos posible.
- Durante la noche reducir la velocidad, dependiendo del campo de visión que ofrece el alumbrado del foco.
- Cuando circulen dos o más ciclistas, deben ir en fila, o sea, uno detrás del otro.
- No ser remolcado por otro vehículo ya que éste puede aumentar la velocidad, cruzar o detenerse repentinamente, sufriendo el o la ciclista un accidente.
- No soltar las manos de la manivela, esto puede costar la vida.
- Utilizar casco, rodilleras, coderas y chaleco retro reflectivo.

Respetar la capacidad del vehículo. No debe viajar más de una persona en la misma bicicleta, el conductor o la conductora pierde visibilidad y equilibrio.



# Conductor (a) de motocicleta

Día a día son más las motocicletas que circulan por las vías del país, y más grandes las consecuencias de los hechos de tránsito en que se involucran este tipo de vehículo.

Para una mejor conducción y seguridad vial en las carreteras los y las motociclistas deben seguir las siguientes normas:

- Antes de arrancar la motocicleta, se debe revisar el sistema de frenos, llantas (taco y presión), el manubrio, sistema eléctrico y batería.
- Iniciar el recorrido lentamente para inspeccionar la estabilidad y cambio de velocidades.
- Los cambios de velocidades no deben hacerse bruscamente, sino de forma pausada y uniforme, esto economiza combustible y brinda seguridad.
- Al frenar se debe utilizar simultáneamente, el freno de pie y de mano, a la vez ayudarse con el motor (compresión). Si se frenara una sola llanta, puede perderse la estabilidad y volcar, además se requiere más distancia para lograr detener el vehículo.
- En pendientes se debe ayudar al frenado con marchas fuertes (compresión) para evitar el recalentamiento de los frenos.
- Si en el camino existe una mancha de aceite o algún otro tipo de líquido resbaladizo y no es posible evitarlo, no se debe frenar ya que la moto se volcaría. Debe disminuirse la velocidad y afianzar la manivela. Si al resbalar la motocicleta se abalanza contra el vehículo que viene en dirección contraria, es preferible volcarla que chocar de frente.
- Es preferible no conducir cuando la carretera está mojada o es de lastre. Pero si es necesario hacerlo, entonces se debe viajar a velocidad moderada ya que en estas condiciones se requiere de más espacio para frenar y la maniobra causa inestabilidad y peligro.
- Debido al menor tamaño de la motocicleta, se debe tener por costumbre conducir con la luz encendida a todas horas. Así el o la

motociclista podrá ser visto (a) por los demás conductores (as) y peatones. En nuestro país no hay ninguna reglamentación al respecto, pero es preferible seguir esta norma para mayor seguridad.

- Al aproximarse a una curva, disminuir la velocidad. Tomar la curva, inclinando un poco la motocicleta y el cuerpo, de acuerdo a la fuerza centrífuga que ejerce la curvatura de la misma.
- Utilizar todos los dispositivos de seguridad personal.
- Al conducir moto, posicione su vista al menos 50 o 100 metros adelante.
- Nunca quedarse sujeto a la moto, en caso de caída deben soltarla.



# IDENTIFICÁ AL CONDUCTOR

Leé nuevamente la definición de **CONDUCTOR** que está en la página 6

- Observo las imágenes con atención y marco con una equis las que corresponden a la definición del conductor



- Comparto y discuto con mi maestra y mis compañeros mis elecciones.



Observá las imágenes y anotá en el espacio de abajo cuáles personas están asumiendo el rol de conductor, si en alguno de los cuadros no encontrás conductores, anotá la palabra "ninguno"

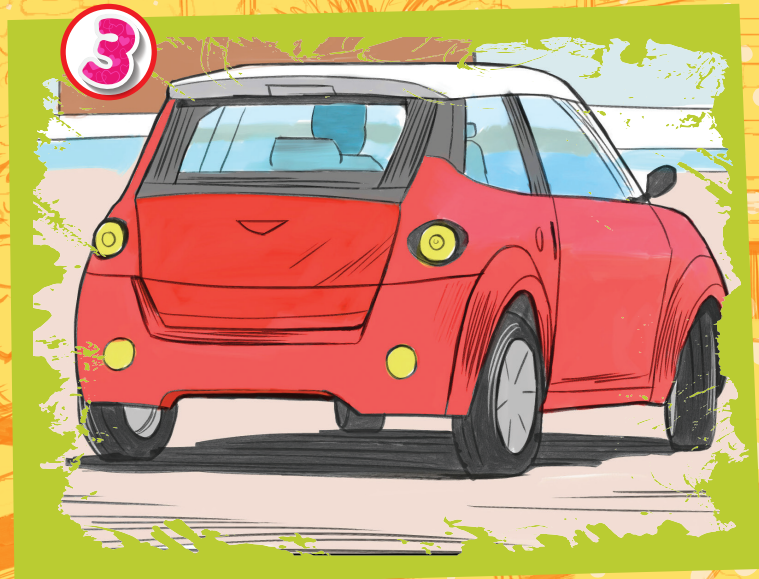
2



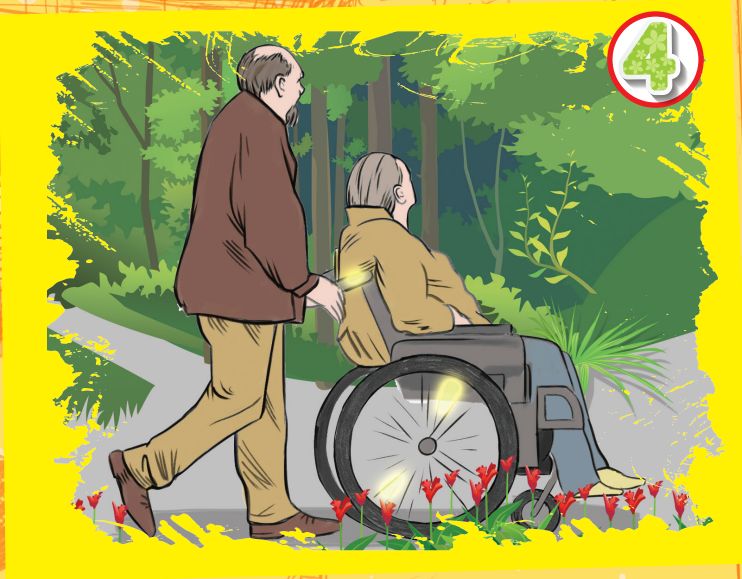
1



3



4



5



1

2

3

4

5

# ¿Cuál es el más rápido?

1. Observo los dibujos con atención.
2. Pienso cuáles medios de transporte son más rápidos y cuáles son más lentos, (caminar también cuenta).
3. En las líneas de abajo escribo los nombres de todos los medios de transporte de los dibujos ordenándolos del más rápido al más lento, es decir que el medio de transporte más rápido debo colocarlo en la línea número uno, y el más lento en la número 6.
4. Comento mis respuestas con mis compañeros y con mi maestra.



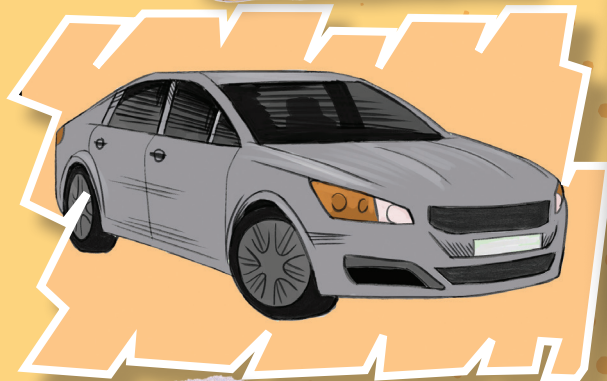
Bicicleta



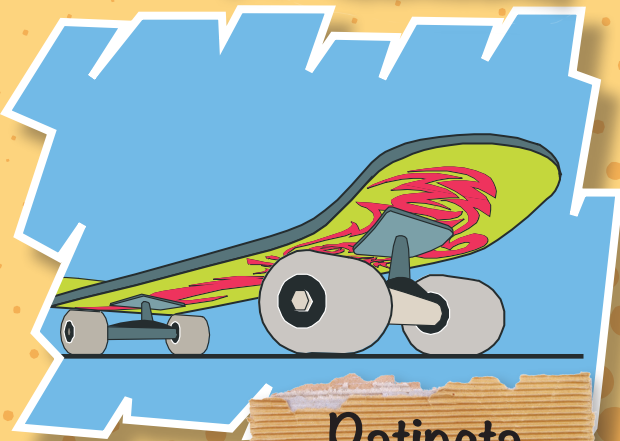
Tren



Patines



Automóvil



Patineta



Autobús



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

# Ventajas y desventajas de andar en bicicleta en lugares donde hay automóviles



- La bicicleta ocupa menos espacio.
- La bicicleta me permite llegar más rápido que si voy caminando.
- La bicicleta es más lenta que los automóviles.
- La bicicleta no tiene luces que avisan a los conductores que uno va a hacer un giro o a detenerse.
- No todas las calles tiene espacios especiales para andar en bicicleta (ciclovías).
- La bicicleta no contamina el ambiente.

Leé las líneas de arriba y escribí en los espacios de abajo cuáles considerás ventajas y cuáles considerás desventajas de andar en bici



Ventajas de andar en bicicleta:

Desventajas de andar en bicicleta:



# ¿CONOCÉS LA BICICLETA?



1. Observo con atención la bicicleta y sus partes.
2. En la siguiente página completo la imagen con los nombres de las distintas partes de la bicicleta.
3. Reviso que los nombres de las partes estén colocados de la misma manera que en la primera imagen.





# LA BRIGADA VIAL

## JUEGO AVENTURA VIAL

DESPRENDÉ ESTA HOJA PARA JUGAR

Necesitarás además:

- 1 Dado
- Fichas (o botones de colores)
- Juegan de 2 a 3 personas

## Instrucciones

1. Pueden jugar de dos a tres niños y niñas.
2. Usar un dado y fichas o botones de color diferente para cada jugador.
3. Se debe sortear quien sale primero.
4. Tirar el dado por turno.
5. Cuando se cae en una casilla marcada, se debe obedecer las indicaciones.

¡CORRECTO!  
CAMINÁ POR LA  
IZQUIERDA.  
AVANZÁS 2 LUGARES

¡PELIGRO! NO JUGUÉS  
EN LA VÍA.  
PERDÉS 2 TURNOS.

¡ATENCIÓN! MIRÁ A  
AMBOS LADOS  
ANTES DE CRUZAR  
LA CALLE.  
AVANZÁS UN LUGAR.

¡SUERTE! SEMÁFORO  
PEATONAL  
INDICA "PASE".  
AVANZÁS UN LUGAR

¡SUERTE!  
ZONA ESCOLAR  
AVANZÁS 2 LUGARES

# SALIDA

¡ATENCIÓN! SEMÁFORO PEATONAL. INDICA "NO PASE". PERDÉS UN TURNO Y DEBÉS TOMAR EL DESVÍO



¡ALERTA! CRUZAR LA CALLE SÓLO EN LAS ESQUINAS. AVANZÁS UN LUGAR

¡CORRECTO! CRUZÁ POR LA ZONA DE PASO PEATONAL. AVANZÁS UN LUGAR

¡ATENCIÓN! SEMÁFORO VEHICULAR EN VERDE, SÓLO LOS CARROS PUEDEN PASAR PERDÉS DOS TURNOS Y TOMÁ EL DESVÍO

# LEGADA



**LA  
BRIGADA  
VIAL**

# AHORA RECORDÁ...

1. Coloco los nombres de las partes de la bicicleta que recuerdo en el lugar correspondiente.
2. No volteo la página hasta que haya terminado.
3. Reviso los resultados.



# ENCUENTRO LA PARTE QUE FALTA

1. Observo cada una de las otras bicicletas e identifico cuál parte le falta a cada una.
2. Si no me acuerdo de los nombres de las partes de la bicicleta, me puedo ayudar viendo la imagen de la página 14 en donde están señaladas las distintas partes.
3. Anoto en la línea de abajo la parte de la bicicleta que falta.



# SABÉS QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

“ Es la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse. ”

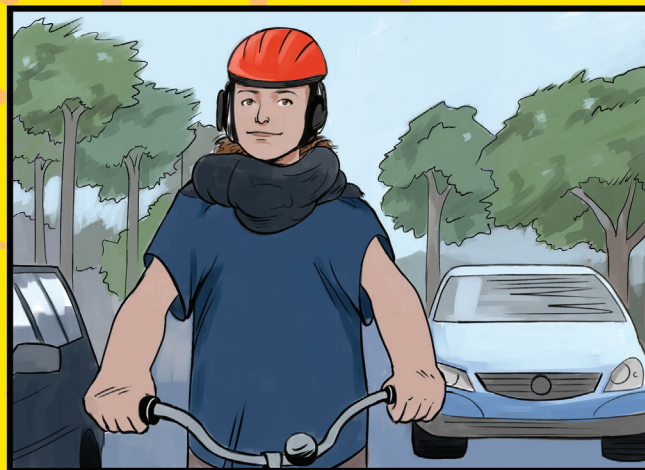
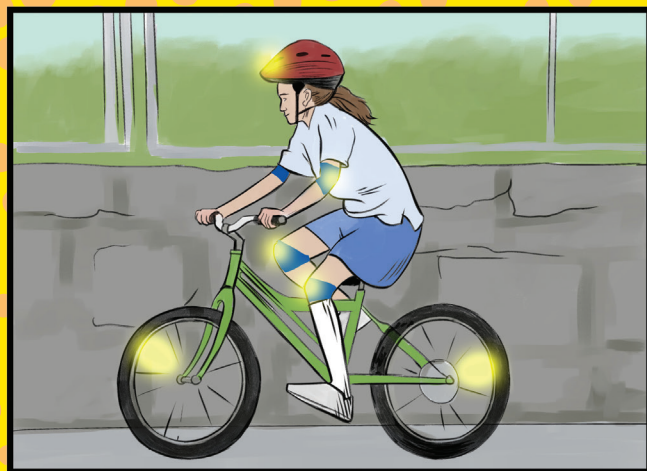
1. Leo la definición de equilibrio.
2. Comento la definición con mis compañeros y maestra para asegurarme de que entiendo bien lo que es el equilibrio.
3. Observo los dibujos.
4. Marco con una equis aquellas actividades que requieren equilibrio.



5. Comento las respuestas con mis compañeros y mi maestra.
6. Comento con mi maestra y con mis compañeros lo que puede pasar si no mantengo un correcto equilibrio al andar en bicicleta o en patines.

# DETECTÁ EL PELIGRO

1. Observo las acciones de los niños en las imágenes.
2. Identifico y encierro en un círculo aquellas acciones que me pueden hacer perder el equilibrio y caer.
3. Comento mis elecciones con mis compañeros y con la maestra y además explico por qué esas acciones podrían hacerme perder el equilibrio.



# ELIJO LA RESPUESTA CORRECTA

1. "Qué debo hacer si pierdo el equilibrio cuando voy en bicicleta"

- a. Debo acelerar.
- b. Debo poner los pies en el suelo.
- c. Debo frenar.
- d. Debo disminuir la velocidad poco a poco.

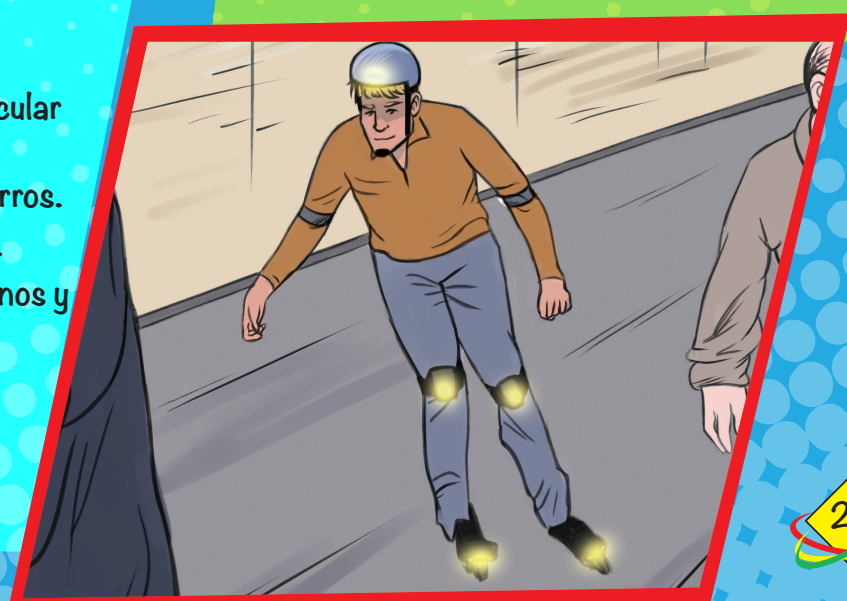


2. "Si voy como conductor de bicicleta es peligroso que yo haga las siguientes cosas"

- a. Usar un casco, coderas y rodilleras.
- b. Llevar audífonos puestos.
- c. Circular a la par de otro ciclista.
- d. Circular por la ciclovía.
- e. No usar elementos retro reflectivos.

3. "Si voy en patines yo puedo circular por los siguientes lugares"

- a. Por una autopista llena de carros.
- b. En la acera con los peatones.
- c. En un parque en espacios planos y donde no hay carros.
- d. En lugares llenos de piedras.



# SI YO VOY EN PATINES ES INDISPENSABLE QUE USE LOS SIGUIENTES ACCESORIOS PARA MI SEGURIDAD



- Una gorra de tela.
- Un casco.
- Unas rodilleras.
- Unas coderas.
- Elementos retro reflectivos

No te arriesgués, usá los implementos de seguridad

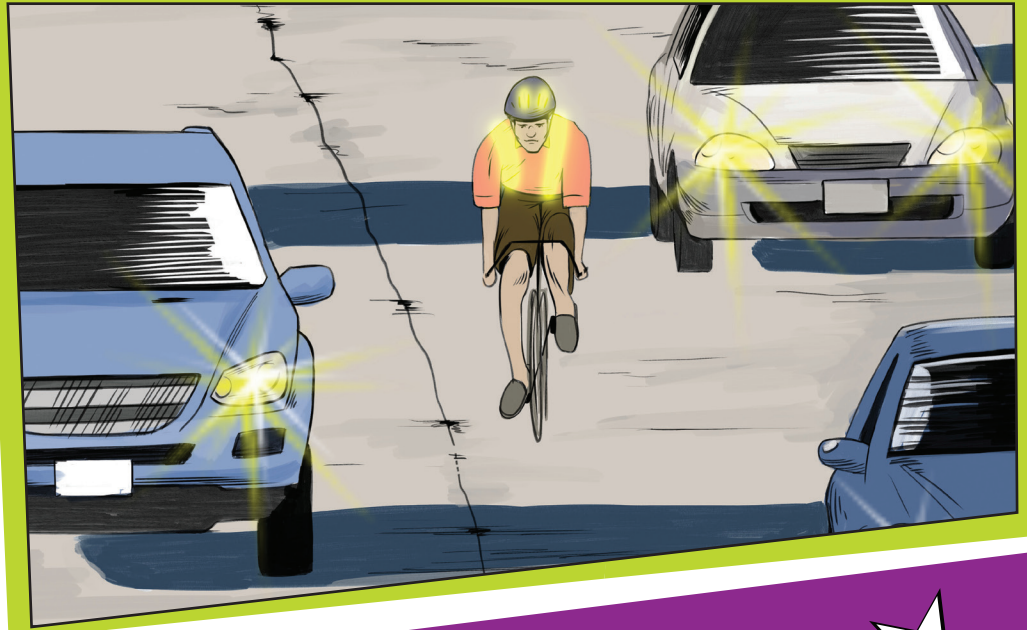
“Si voy en bicicleta es indispensable que yo use los siguientes accesorios para hacerme visible para los conductores”

- Chaleco reflectivo (de un color claro o fosforescente).
- Luces traseras en la bicicleta.
- Camiseta negra.
- Bandas retro reflectivas para tobillos y muñecas.



“Si voy en bicicleta y un vehículo quiere adelantarme yo debo hacer lo siguiente :

- a. Acelerar.
- b. Mantenerme a la derecha sin hacer cambios de dirección.
- c. Voltearme para hacerle señas.
- d. Hacerme al centro de la calle.



Si voy en bicicleta, las siguiente acciones son peligrosas

- a. Circular a la par de otro ciclista.
- b. Circular detrás de otro ciclista.
- c. Circular por la derecha y cerca del borde.
- d. Circular llevando un pasajero en mi bicicleta.
- e. No usar casco, coderas y rodilleras.



Si voy en bicicleta y estoy a punto de llegar a las vías de un tren debo hacer lo siguiente

- a. Acelerar y pasar rápido las vías del tren.
- b. Disminuir la velocidad y detenerme antes de llegar a las vías.
- c. Fijarme hacia ambos lados para asegurarme que el tren no viene (una vez a la derecha, luego a la izquierda y de nuevo a la derecha ).
- d. Escuchar con atención para asegurarme de que no se escucha el tren antes de cruzar las vías.



# DESCRIBÍ EL PELIGRO



1. Miro la imagen con atención.

2. Observo lo que la ciclista quiere hacer.

3. Leo la pregunta y respondo en las siguientes líneas escribiendo todo aquello que creo que puede suceder si la ciclista trata de adelantar a los carros.

4. Comparto, comparo y discuto mis respuestas con mis compañeros con mi maestra.

Ahora ya sé que los carros son mucho más rápidos que la bicicleta, ¿qué puede pasar si la conductora de la bicicleta de la imagen trata de adelantar a los carros que van a toda velocidad ?



# Conociendo la forma de indicar las maniobras en bicicleta.

1. Observo los dibujos con atención.
2. Practico con mis compañeros los movimientos y los memorizo
3. En la siguiente página, escribo lo que significa cada una de las señales que está haciendo el ciclista.

Hay dos formas de hacer la indicación cuando se va a girar a la derecha

Giro a la derecha



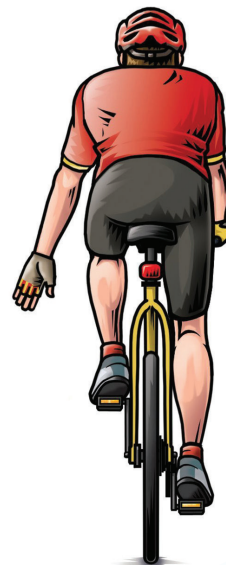
Giro a la derecha



Giro a la izquierda



Alto



# FORMA CORRECTA DE PONERME EL CASCO

## ¡IMPORTANTE!

- Usar el casco del tamaño adecuado
- Que el casco te quede debidamente ajustado

Para montar en bicicleta de forma segura, no basta tener un casco. También se debe tomar en cuenta:



### 1. Tamaño adecuado.

Los cascos vienen en varios tamaños que varían según el fabricante. Mide la circunferencia de tu cabeza para obtener una talla aproximada.



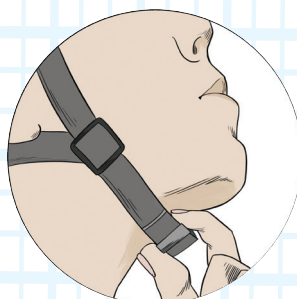
### 2. Posición correcta

Para probar si tienes el casco puesto correctamente, coloca uno o dos dedos sobre tus cejas. Para quedar debidamente protegido, el casco debe tocar tus dedos.



### 3. Ajustar las correas laterales

Ajusta la corredera en ambas correas laterales para formar una "V" (debajo y enfrente de cada oreja). De ser posible fija la corredera para que no se corra fuera de posición.



### 4. Ajustar la hebilla debajo de la barbilla

Centraliza la hebilla izquierda del broche para que quede debajo de tu barbilla.



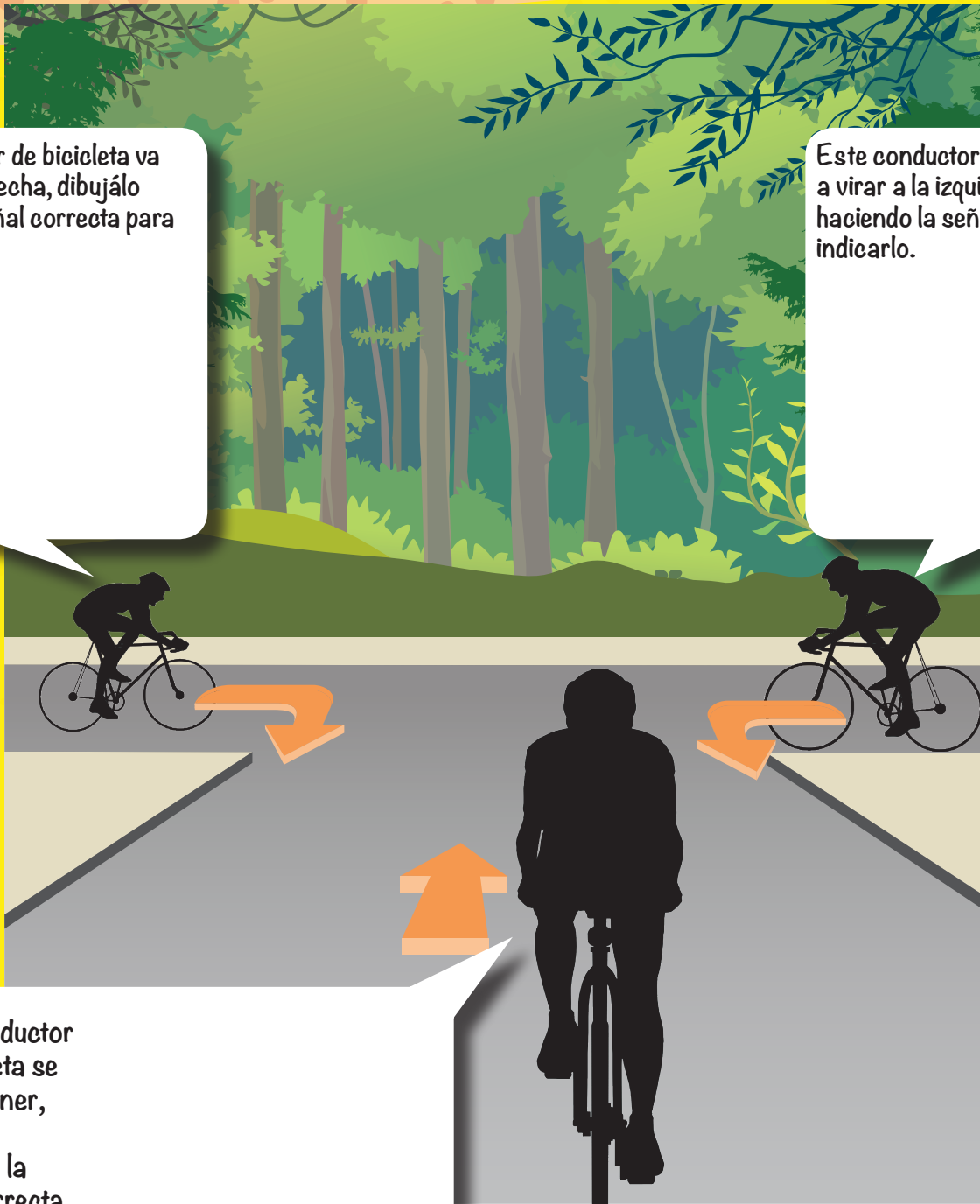
# VAMOS A DIBUJAR!!

Todo conductor debe saber de memoria las señales para indicar las maniobras en la bicicleta.

1. Observá las imágenes de la página 27
2. Dibujá lo que aprendiste en cada una de las figuras correspondientes en ésta página.

Este conductor de bicicleta va a virar a la derecha, dibujálo haciendo la señal correcta para indicarlo.

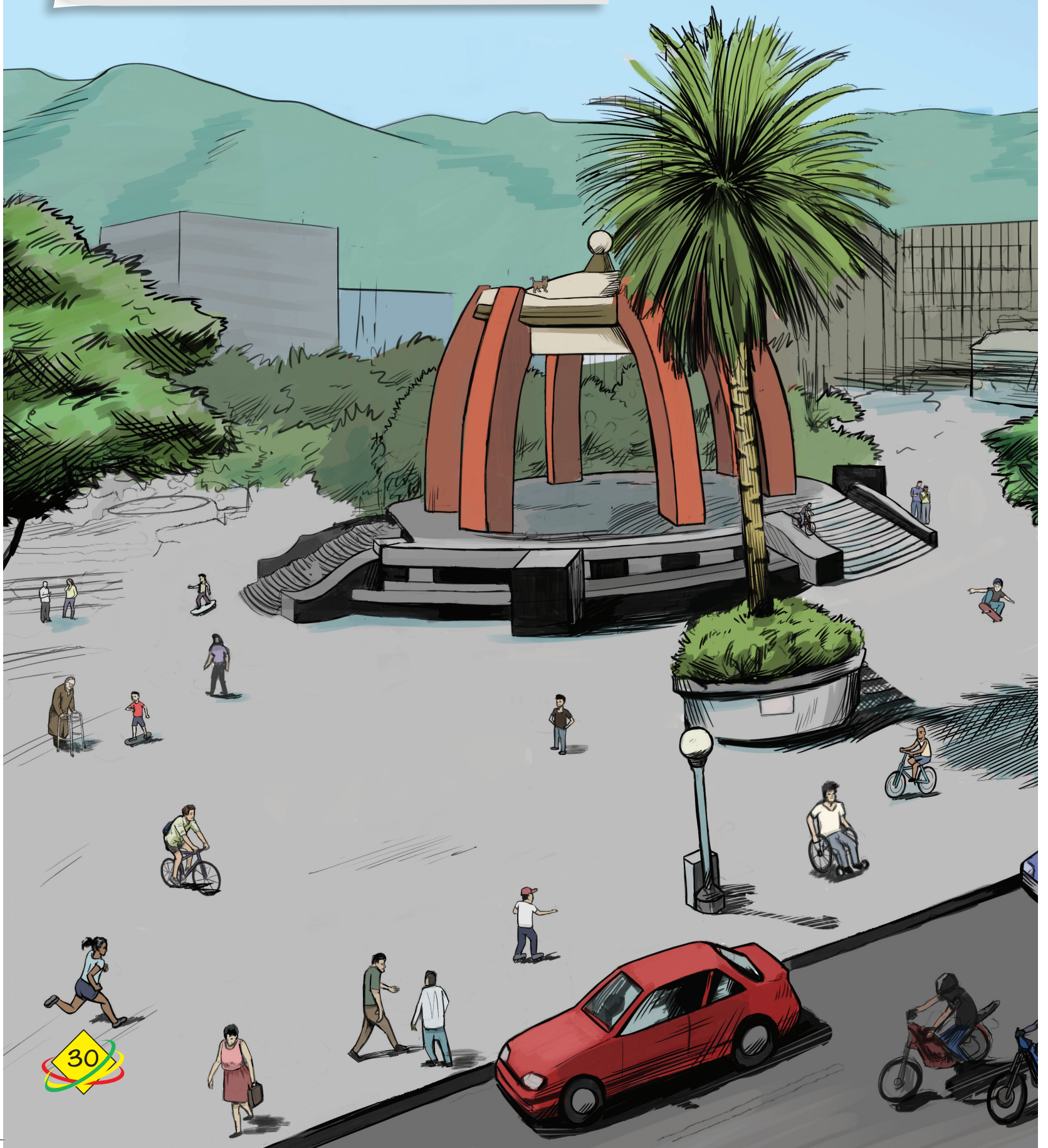
Este conductor de bicicleta va a virar a la izquierda, dibujálo haciendo la señal correcta para indicarlo.



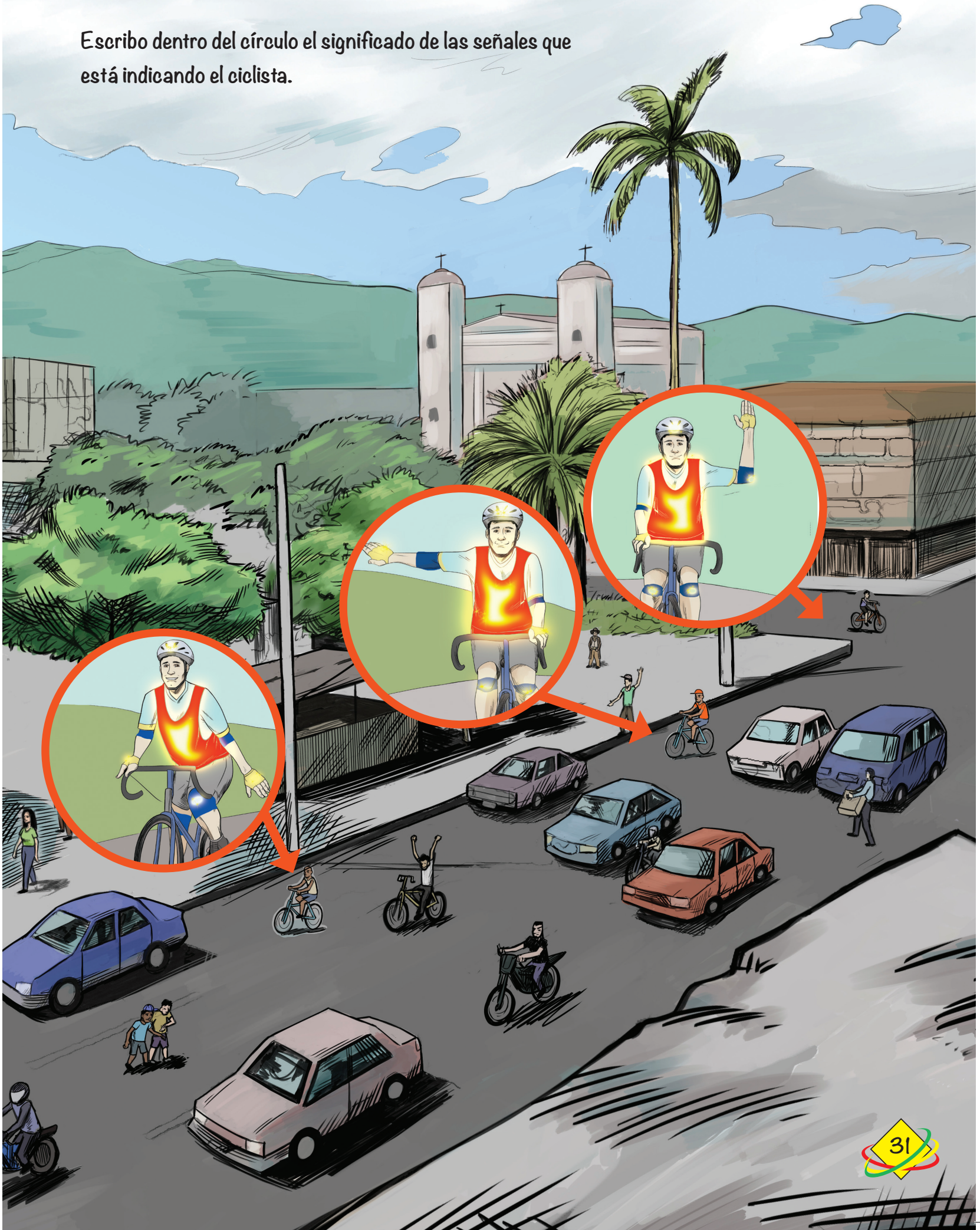
Este conductor de bicicleta se va a detener, dibujálo haciendo la señal correcta para indicarlo.



1. Observo con atención la imagen.
2. Encierro en un círculo los peatones y conductores que están cometiendo infracciones.
3. Comento con mis compañeros y maestra.



Escribo dentro del círculo el significado de las señales que está indicando el ciclista.



**Y NO OLVIDÉS LLEVAR!!**

**ANTES DE SALIR EN  
TU BICICLETA, NO  
OLVIDÉS REVISAR:**



✓ Pedales en buen estado

✓ Tornillos y cables ajustados

✓ Cadena engrasada y con tensión adecuada

✓ Ruedas bien infladas con los rayos tensos

✓ Frenos bien ajustados

✓ Manubrio bien ajustado y fijo

✓ Asiento bien sujeto a una altura cómoda

✓ Elementos retroreflectivos

### CREDITOS

Producción general: Consejo de Seguridad Vial, Dirección de Proyectos. Año 2016.  
Luis Montero Fallas - Zeneida Rodríguez Rojas - Jeannina Reyes Ramírez  
Tel: (506) 2522-0822 / 2522-0830 / 2522-0832 [www.csv.go.cr](http://www.csv.go.cr)  
e-mail: [lmontero@csv.go.cr](mailto:lmontero@csv.go.cr) / [zrodri@csv.go.cr](mailto:zrodri@csv.go.cr) / [jreyes@csv.go.cr](mailto:jreyes@csv.go.cr)  
Apdo: 746-1150 La Uruca- San José, Costa Rica.

Coordinación, Diseño y Diagramación: Floria Leiva Pacheco  
Ilustración: Eduardo Vargas Montero  
Storyboard y concepto gráfico: Alexis Picado Barquero  
Pedagogía: Marta Eugenia Chaves

