Seguridad en las Bicicletas y en los Deportes sobre Ruedas

Las bicicletas pueden ocasionar más lesiones en los niños que cualquier otro producto de consumo, excepto los autos.

- Ponte siempre un casco en cada paseo.
- Compra una bicicleta en la que te sientas cómodo. Revísala con frecuencia para cerciorarte de que es segura.
- Asegúrate de que los conductores puedan verte.
- Aprende las normas de circulación y síguelas.

Para obtener más información, contacte a

The Injury Prevention Center at
Rhode Island Hospital
401-444-2208

www.ipc.rhodeislandhospital.org
www.facebook.com/safekidsrhodeisland

Ponte un Casco en Cada Paseo

- Consigue un casco. Hoy, los cascos cuestan menos y son más cómodos. Cuando se los lleva puestos, los cascos de bicicleta reducen hasta el 88% el riesgo de daños cerebrales graves.
- Los niños deben ponerse siempre un casco en todas las actividades deportivas sobre ruedas.
  - Cuando patinen sobre ruedas, patinen en línea o monten en patinete, se deben poner un casco de bicicleta que les quede bien.

  - Para montar en monopatín y en longboard, lo mejor es un casco de monopatín.

Formas de Hacer que los Niños se Pongan un Casco en Cada Paseo

- Haga que ponerse el casco sea un hábito desde la primera vez que el niño monta en triciclo, bicicleta o patines de ruedas.
- Asegúrese de que él o ella se ponga un casco todo el tiempo.
- Haga cumplir una regla simple: "Sin casco no hay bicicleta" (o monopatín, o patines de ruedas, o patinete).
- Explíqueles que montar sobre ruedas puede ser divertido, pero también puede ser peligroso, y que ponerse un casco puede evitar que se hagan un daño grave en la cabeza.
- Deje que su niño elija el casco, porque así es más probable que él o ella se lo pongan.
- Use usted también un casco. Recuerde: ¡es más probable que un niño se ponga el casco cuando usted también lo hace!

Antes del Paseo

- Compre una bicicleta que sea del tamaño adecuado para su niño - no una para cuando "crezcan más". Lleve a los niños a la tienda de bicicletas para asegurarse de que les quede bien.
- Coloque reflectores en el frente, atrás y a los costados de la bicicleta, patines o patinete.
- Revise con frecuencia para asegurarse de que:
  - los reflectores están seguros
  - los frenos funcionan bien
  - los cambios se meten suavemente
  - las llantas están apretadas e infladas correctamente
- Considere comprar ropa de material reflectante que ayude a los conductores a divisar a los niños sobre ruedas.

- Haga la Prueba de Ajuste del Casco:

Ojos: Ponte el casco en la cabeza. Mira hacia arriba. Debes ver el borde de abajo del casco.

Orejas: Asegúrate de que las correas, cuando están abrochadas, formen una "V" bajo tus orejas. Las correas deben estar un poco apretadas, pero cómodas.

Boca: Abre tu boca lo más que puedas. ¿El casco se pega a tu cabeza? Si no lo hace, aprieta las correas.

Recordatorios de Seguridad para Adultos y Lecciones para los Niños

- Hay que seguir siempre las reglas de seguridad y las leyes de tránsito.
- Manejar correctamente: las bicicletas viajan con el tráfico, no en contravía. Se debe ir por el lado derecho de la calle.
  - Montar en bicicleta por la calle puede ser seguro para los niños mayores, especialmente si hay carriles para bicicletas.
  - A los niños que tienen 10 años o más, y son lo suficientemente maduros como para tomar decisiones seguras, se les debe enseñar cómo manejar en los carriles para bicicletas.
- Los niños sólo deben montar en bicicleta o patinar en buen tiempo y durante el día. Deben permanecer en las aceras y en los senderos - no en las calles - hasta que tengan 10 años.

- Se debe hacer señales con la mano al curvar.
- Antes de cruzar una calle:
  - usen el paso de peatones, si se puede
  - deténganse y miren:

    A LA IZQUIERDA,

    A LA DERECHA, y OTRA VEZ A LA IZQUIERDA
  - si viene un auto o camión, esperen a que se haya ido antes de empezar a cruzar.
- Mientras montan en bicicleta o patinan, observen las superficies irregulares (baches, grietas, rocas, vías férreas, rejillas de los sumideros).

PDF to Word