



Children's Health
Education Center™

A member of Children's Hospital and Health System.



Para aprender más sobre mantener segura a su familia,
contacte a Safe Kids Wisconsin al **(715) 843-1890**,
safekidswi.org ó **BlueKids.org**

Seguridad en la bicicleta y otros deportes sobre ruedas

Es 14 veces más probable que su hijo sobreviva por un accidente en bicicleta si usa un casco.

Las bicicletas, las motonetas, los patines en línea y los monopatines ayudan a los niños a que se mantengan en forma además de desarrollar la coordinación y el equilibrio, sin embargo, más de 600 niños al día se lastiman por accidentes relacionadas con las bicicletas. Los niños más pequeños corren un riesgo más grande, pero inclusive los ciclistas con experiencia se lastiman y muchas veces esto sucede cuando chocan con vehículos motorizados. Las lesiones de la cabeza son la causa principal de muerte o incapacidad en los accidentes de bicicletas.

Desafortunadamente, las acciones del niño pueden también ponerle en riesgo. Muchas lesiones suceden cuando los niños andan en la calle sin parar, viran o se desvían hacia el tránsito que va detrás de ellos en la misma dirección, desobedecen las señales de alto o andan en sentido contrario al tráfico. La mayoría de las lesiones en bicicleta se llevan a cabo en las calles más cortas y dentro de una milla de distancia de la casa del niño.

Lo bueno es que la vigilancia, la enseñanza y el uso del equipo protector adecuado tales como los cascos pueden ayudar a evitar y a reducir la gravedad de muchos de estos accidentes.

Proteja a su hijo enseñándole las reglas del camino

Los ciclistas deben limitarse al uso de las aceras (banquetas) y los caminos hasta cumplir los 10 años de edad y demostrar una comprensión de las reglas del camino. Es imperativo vigilar a los niños hasta que desarrollen las destrezas necesarias del tránsito y del juicio.

- **Las bicicletas son vehículos y no juguetes.**

Andar en bicicleta, motoneta, monopatín o patines en línea – especialmente cerca del tránsito – es una responsabilidad importante.

- **Mientras se encuentre en la calle, vaya en la misma dirección que el tránsito y no en sentido contrario.**

Quédese lo más que pueda hacia la orilla derecha.

- **Use las señales hechas con la mano que correspondan.**

- **Respete las señales de tránsito.** Pare en todas las señales de alto y los semáforos.

- **Pare y mire hacia la izquierda, la derecha y nuevamente hacia la izquierda** antes de cruzar en un cruce.

- **Mire hacia atrás y ceda el paso a los vehículos en el camino antes de virar hacia la izquierda en los cruces.**

- **No ande cuando esté obscuro.** Si no se puede evitar andar por el atardecer, el amanecer o por la tarde, colóquele luces en su bici. Asegúrese también de que su bicicleta tenga reflectores. Use ropa y accesorios que contengan materiales reflectivos.

Proteja a su hijo con el uso apropiado del casco

Los niños que llevan su casco inclinado hacia atrás corren un riesgo del 52 por ciento más grande de lesionarse la cabeza que los que usan el casco de forma adecuada.

- **No negocie.** Se estima que el 75 por ciento de las muertes relacionadas con las bicicletas y el 85 por ciento de las lesiones a la cabeza entre los niños podrían evitarse con un casco de ciclista.
- **Compre un caso que cumpla con los estándares de seguridad** desarrolladas por el U.S. Consumer Product Safety Commission o que los supere.
- **Es esencial que el casco le quede correctamente.** Use la revisión de los ojos, las orejas y la boca:
 1. **Revisión de los ojos** – Póngase el casco. Mire hacia arriba, usted debe ver el borde inferior del casco, que está uno o dos dedos más arriba de las cejas.
 2. **Revisión de las orejas** – Asegúrese de que las correas del casco formen una “V” debajo de las orejas cuando éstas estén abrochadas. Las correas le deben quedar ajustadas pero cómodas.
 3. **Revisión de la boca** – Abra la boca lo más que pueda. ¿Siente que el casco le aprieta la cabeza? Si no, ajuste las correas.

- **Si los niños se niegan a usar el casco, deje que escojan uno por sí mismos.** Existen cascos de todos colores y estilos. Permitir que los niños seleccionen un casco que parezca estar “de moda” puede hacer que no se lo quiten cuando usted no esté presente.

Proteja a su hijo con el equipo apropiado

- **Bicicletas** – cascos.
- **Motonetas** – casco, rodilleras, coderas.
- **Patinetas** – casco, rodilleras, coderas, protectores de las muñecas.
- **Patines en línea** – casco, rodilleras, coderas, protectores de las muñecas.

También es especialmente importante el mantenimiento regular y el tamaño de la bicicleta. Los pies de su hijo deben tocar el piso cuando esté sentado en el asiento de la bici. Para todas las bicicletas, asegúrese de que los reflectores estén ajustados, que los frenos funcionen bien, que las velocidades cambien suavemente y que las llantas estén ajustadas e infladas apropiadamente.

¡Coloréame!

