

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
Safe Kids Worldwide
202-662-0600

www.safekids.org

Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004

Made possible by

MetLife Foundation

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).

