

Seguridad en Bicicleta

Bicycle Safety (Spanish)

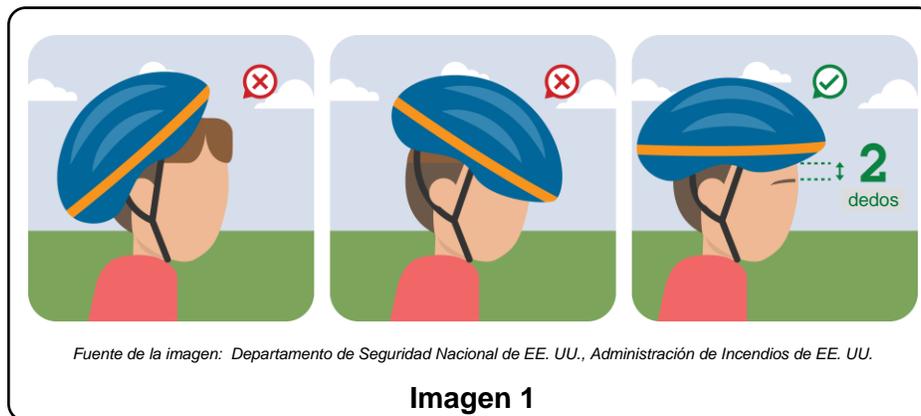
Las bicicletas (bicis) son una forma divertida de hacer ejercicio y viajar. Antes de montar, póngale a su hijo un casco que le quede bien. Los cascos le protegen la cara, la cabeza y el cerebro en caso de caída. Llevar casco le ayuda a protegerse de las lesiones en la cabeza y de la muerte en caso de accidente.

Elegir un casco

- Deje que su hijo le ayude a elegir su casco. Esto le ayudará a entusiasmarse por llevarlo.
- Antes de comprar un casco:
 - Elija un casco que se ajuste bien y que sea cómodo y seguro.
 - Asegúrese de que tiene una etiqueta de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission [CPSC]).
- Su hijo necesitará nuevos cascos a medida que crezca. Revise su casco cada año para asegurarse de que aún le queda bien.

Cómo usar el casco para bicicleta

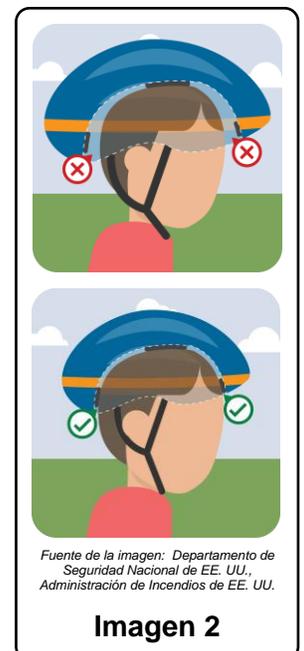
- Asegúrese de que la frente está cubierta. Los cascos deben llevarse bajos y a nivel de la frente. No debe haber más de 1 o 2 dedos de ancho entre las cejas y la almohadilla interior del casco (Imagen 1). El casco no debe inclinarse ni demasiado hacia delante ni demasiado hacia atrás.



- No deje ningún espacio entre las almohadillas interiores del casco y la cabeza (Imagen 2). Las correas laterales también deben formar una "Y" por debajo de las orejas.
- Abroche **SIEMPRE** la correa de la barbilla. El casco debe estar ajustado. No debe deslizarse de un lado a otro ni de delante hacia atrás. No deje más de 1 o 2 dedos de ancho por debajo de la correa.
- Si su hijo sufre un accidente, cámbiele el casco de inmediato. Incluso las grietas más pequeñas pueden reducir la eficacia a la hora de prevenir lesiones futuras.

Consejos útiles

- Haga que su hijo lleve casco cuando patine o monte en bicicleta, patinete o monopatín. Esto le ayudará a acostumbrarse a llevarlo.
- Haga que su hijo lleve **SIEMPRE** casco cuando monte en bicicleta.
- Cuando monte en bicicleta con su hijo, lleve puesto el casco. Aprenda observándole a usted.
- Dígale a su hijo que está orgulloso de que lleve puesto el casco.



Consejos para andar en bicicleta de forma segura

- Solo una persona por bicicleta.
- Manténganse en una sola fila. No circule junto a otros motoristas.
- Mire en todas direcciones antes de cruzar la calle.
- Atraviese con la bicicleta las intersecciones con mucho tráfico por el paso de peatones.
- Siga todas las señales de tráfico y los semáforos.
- Mantenga ambas manos en el manillar.
- Circule en el mismo sentido que el tráfico.
- No monte en bicicleta de noche ni bajo la lluvia.
- Mire hacia delante y hacia atrás antes de girar a la derecha o a la izquierda. Utilice las señales manuales para indicar hacia dónde va a girar (Imagen 3).
 - **Izquierda:** Mantenga el brazo izquierdo extendido.
 - **Derecha:** Doble el codo izquierdo y levante el brazo en forma de "L". También puede extender el brazo derecho.
 - **Detenerse:** Doble el codo izquierdo y apunte con el brazo hacia abajo para hacer una "L" invertida.
- Compruebe la bicicleta de su hijo para asegurarse de que es la adecuada para él y de que todas las piezas funcionan. Esto incluye las ruedas, los neumáticos y los frenos.

