Texas Children's Hospital®
Center for Childhood Injury Prevention

Seguridad en Bicicleta

Todo lo que necesita saber para proteger a sus hijos de las lesiones en bicicleta.

En las salas de emergencias se atienden a más niños de 5 a 14 años por lesiones relacionadas con las bicicletas que por cualquier otro deporte.

¡Los cascos son geniales!

- Deje que su hijo escoja su propio casco. Es más probable que lo use si le gusta el diseño y le es cómodo.
- Los padres deben ser buenos modelos a seguir y siempre usar casco también.
- En Houston, la ley exige que los niños y jóvenes menores de 18 años usen casco.

Consejos de seguridad

- ¡Siempre use casco!
- Un pasajero por asiento.
- Nunca use la bicicleta por la noche.
- Use colores brillantes al salir en bicicleta.
- Lleve una luz blanca en la parte delantera y reflectores o luces rojas en la parte posterior.

Sea inteligente y use las luces

Cuando salga al anochecer, al amanecer o por la noche, utilice las luces y verifique también que su bicicleta tenga reflectores. Use ropa y accesorios que contengan materiales reflectantes a fin de que sea más visible para los automovilistas.

Prueba de ajuste del casco

- Revisión de TAMAÑO: El casco debe quedar horizontal sobre la cabeza y no moverse fácilmente hacia delante o hacia atrás.
- Revisión de **OJOS**: Coloque el casco sobre su cabeza. Al mirar hacia arriba debe ver el borde inferior del casco. El borde debe estar uno o dos dedos arriba de las cejas.
- Revisión de **OREJAS**: Al abrochar el casco, verifique que las correas formen una "V" debajo de las orejas. Las correas deben estar ajustadas, pero cómodas.
- Revisión de **BOCA**: Abra la boca lo más que pueda. ¿Siente que el casco se ajusta a su cabeza? Si no es así, apriete las correas y verifique que la hebilla quede pegada a su piel.

Normas de tránsito para bicicletas

- Conduzca cerca de la acera.
- Conduzca en la misma dirección que el resto del tránsito.
- Obedezca todas las señales y señalamientos de tránsito.
- Haga señales con las manos para dar vuelta y frenar.

Antes de empezar a pedalear, recuerde:

- Conduzca una bicicleta que sea del tamaño adecuado para usted, ni muy grande ni demasiado pequeña.
- Revise los frenos.
- Revise que las llantas tengan suficiente aire.
- No empiece a pedalear hasta que todos lleven puesto su casco.

Los cascos pueden reducir en un 88% el riesgo de lesiones cerebrales graves; aún así, solo el 45% de los niños de 14 años o menos usan un casco para andar en bicicleta.

©2014TexasChildren'sHospital®
Todos los derechos reservados.
6621 Fannin, MB 2228, Houston, Texas 77030