

Cómo andar en bicicleta sin peligro

Una guía para disfrutar de sus paseos



Andar en bicicleta es una diversión para toda la familia, pero tanto adultos como niños deben contar con el equipo adecuado. De acuerdo a Safe Kids USA y la Comisión Estadounidense de Seguridad de Productos de Consumo, los niños sufren más de 275.000 lesiones no mortales al año cuando andan en bicicleta. Además, los accidentes ciclísticos son la causa de casi 140 niños muertos cada año y de casi 690 niños heridos cada día.

No corra riesgos; déjese ver.

- Use ropa de colores fuertes e instale reflectores en las bicicletas. Esto ayudará a que los motoristas los vean a usted y a su familia.
- Inspeccione regularmente las cadenas de las bicicletas. Los pantalones sueltos, las correas de las mochilas y los cordones de los zapatos pueden quedar atrapados en ellas.
- Use la indumentaria adecuada. Las zapatillas facilitan el agarre a los pedales y los guantes ciclísticos pueden ayudar a sujetar el manubrio. Evite usar ojotas / sandalias, zapatos de taco y zapatos deportivos con tapones.
- Nunca ande en bicicleta descalzo.
- Evite usar auriculares mientras anda en bicicleta. La música puede distraerlo e impedirle oír los ruidos de la calle, como, por ejemplo, la bocina de un auto.

Dónde andar en bicicleta

- Hable con sus hijos acerca de dónde andar en bicicleta y hasta dónde ir. Los niños menores de 10 años de edad deben andar por la vereda, no por la calle.
- Preste atención a autos y camiones. Aunque ande por la vereda, un auto podría salir de alguna de las casas y atravesarse en su camino.
- Haga que sus hijos crucen la calle caminando si hay mucho tráfico.
- Recuerde que un camino exclusivo para bicicletas es una excelente opción, si está disponible en su área. Comparta el sendero con otros ciclistas, paseantes y cochecitos de bebé. Si va a hacer un paseo prolongado, lleve agua.

Obstáculos comunes

- Hojas húmedas.
- Charcos de agua.
- Superficie irregular.
- Desagües.
- Gravilla o piedras.
- Bordes.
- Otros ciclistas.

Datos acerca de los cascos

De acuerdo a lo informado por Safe Kids USA y la Comisión Estadounidense de Seguridad de Productos de Consumo:

- Sólo un 20% de los niños usan sus cascos.
- Es más probable que los niños usen cascos si sus padres lo hacen.
- Se estima que 75% de las lesiones mortales de cabeza que ocurren cada año podrían haber sido evitadas usando un casco para bicicleta.
- Los cascos reducen el riesgo de lesión cerebral en un 90%.



Uso adecuado del casco

- **Tamaño** El casco debe quedar cómodo pero ajustado. Si el casco tiene una perilla reguladora (dial), úsela para lograr un ajuste más seguro.
- **Posición** El casco debe quedar bien nivelado en la cabeza.
- **Hebillas** Centre la hebilla izquierda bajo del mentón. Por lo general, las correas pueden estirarse desde la parte trasera del casco para aumentar o disminuir la longitud de la correa que pasa bajo del mentón.
- **Correas laterales** Ajuste el deslizante en ambas correas hasta formar una "V" por debajo y levemente por delante de las orejas. Trabe el deslizante, si es posible.
- **Correa de mentón** Abroche la correa que pasa bajo el mentón y ajústela hasta que la sienta cómoda, pero firme, de manera tal que no pueda insertar más de uno o dos dedos entre ella y la piel.
- **Ajuste final** Para verificar si el casco está correctamente colocado, pídale al niño que abra bien la boca. Al hacer esto, debería poder notarse un leve movimiento descendente del casco sobre la cabeza.

Póngase en contacto con nosotros.

Para mayor información, póngase en contacto con Programa de Prevención de Lesiones del Hospital de Niños Helen DeVos, al teléfono **616.391.SAFE (7233)**, o vea nuestro sitio de Internet: **helendevoschildrens.org/injuryprevention** Si tiene preguntas, envíenos un correo electrónico a **injuryprevention@helendevoschildrens.org**

