



Bicycle and Skate Safety



Bicycles remain associated with more childhood injuries than any other consumer product except the automobile. Wearing a properly fitted bicycle helmet reduces the risk of brain injury by approximately 90 percent.

TIPS

- ✓ A bicycle is considered a vehicle. Learn the rules of the road and obey all traffic laws:
 - Ride on the right side of the road with traffic.
 - Use the appropriate hand signals to indicate a turn.
 - Respect all traffic signals.
 - Stop at all stop signs.
 - Always look Left, Right, and then Left again before entering a street.
- ✓ Always wear a properly-fitted bicycle helmet when riding a bicycle, scooter, or using skates or a skateboard.
 - A bicycle helmet should fit comfortably and snugly.
 - The helmet should sit level on the head about two finger widths above the eyebrows.
 - The side adjuster buckles should form a “V” directly under the ear lobe.
 - Buckle the chinstrap so that only two fingers can fit between the chin and the strap.
- ✓ Use wrist guards and elbow/knee pads when riding a scooter, or using skates or a skateboard.
- ✓ Helmets should be labeled as meeting the Consumer Product Safety Commission (CPSC) standard for bicycle helmets.
- ✓ Look for the sticker with the helmet manufacturer date, and replace helmets that are over 5 years old.
- ✓ Always replace a helmet after a crash; it has done its job!

911 If you or someone you know is experiencing a life threatening injury or act of violence, please dial 911 immediately.

If you would like more information on injury and violence prevention education and information, call 1-800-732-8333 or email ivp@vdh.virginia.gov



Seguridad en Bicicleta y Patinando



Las bicicletas siguen asociadas con más heridas y lesiones de niños que ningún otro producto de consumo, excepto el automóvil. Llevar un casco de bicicleta adecuadamente ajustado, reduce el riesgo de heridas en el cerebro aproximadamente un 90 por ciento.

CONSEJOS

- ✓ Una bicicleta se considera un vehículo. Aprenda las reglas de la carretera y obedezca todas las leyes de tráfico:
 - Maneje en el lado derecho de la calle con tráfico.
 - Utilice las indicaciones de la mano adecuadas para señalar un giro.
 - Respete todas las señales de tráfico
 - Deténgase en todas las señales de detención.
 - Mire siempre a la izquierda, derecha y luego a la izquierda de nuevo antes de entrar en la calle.
- ✓ ¡Lleve siempre un casco de bicicleta ajustado adecuadamente cuando esté manejando en bicicleta, motocicleta o utilizando patines o un skateboard!
 - Un casco de bicicleta debe ser cómodo y quedar bien ajustado.
 - El casco debe asentarse nivelado en la cabeza, a unos dos dedos de las cejas.
 - Las cintas laterales para ajustarlo deben formar una "V" directamente debajo del lóbulo de la oreja.
- Cierre la hebilla de la cinta de la barbilla de manera que sólo quepan dos dedos entre la barbilla y la cinta.
- ✓ Use muñequeras y coderas/rodilleras cuando maneje una motoneta, o use patines o una patineta.
- ✓ Los cascos llevan una etiqueta indicando que cumplen con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC) para los cascos de bicicleta.
- ✓ Busque la etiqueta que tenga la fecha de fabricación y reemplace los cascos que tengan más de 5 años de antigüedad.
- ✓ Reemplace siempre el casco después de un accidente; ¡ya ha hecho su trabajo!



Si usted o alguien que conoce está experimentando una lesión que amenace su vida o un acto de violencia, por favor marque al 911 inmediatamente.

Si desea más información sobre lesiones y educación en prevención de violencia e información, llame al 1-800-732-8333 o envíe un correo electrónico a ivp@vdh.virginia.gov