



# 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.

911

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.

- 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 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](mailto:ivp@vdh.virginia.gov)