

## **PREVENIR ACCIDENTES EN BICICLETA**

En la actualidad, hay mucha más gente que circula en bicicleta. Como consecuencia, ha habido un aumento de accidentes entre quienes las usan. Los niños pueden accidentarse si no observan las reglas de seguridad, si la bicicleta no es del tamaño apropiado o se encuentra en malas condiciones, o si no usan el casco apropiado.

Lea esto con su niño y enséñele que SIEMPRE tenga presente las reglas de seguridad y que siempre lleve puesto el casco.

### **EL EQUIPO APROPIADO**

Un casco de seguridad aprobado es uno de los accesorios más importantes para andar en bicicleta. Miles de niños se accidentan o perecen todos los años por no llevar el casco de seguridad. Lleve al niño con usted cuando seleccione el casco y la bicicleta.

### **CÓMO SELECCIONAR EL CASCO DE SEGURIDAD**

- El casco debe calzar sobre la cabeza cómodamente y sin desplazarse. Se debe usar sobre la frente, de modo que cada parte de la cabeza esté protegida.
- Asegúrese de que el niño pueda ver y oír bien con el casco puesto.
- Compre solamente un casco con etiqueta de seguridad aprobada
- Pídale al niño que participe en la compra del casco, permitiéndole seleccionar su color favorito.

### **CÓMO SELECCIONAR UNA BICICLETA**

- Cuando compre una bicicleta, haga que el niño se siente y verifique que toque el piso con la punta de ambos pies.
  - Cuando esté parado, apoyando los pies totalmente en el piso, debe quedar aproximadamente 2.5 cm entre el niño y el travesaño de la bicicleta para varones.
- Los manillares deben guardar entre sí una distancia no mayor al ancho de los hombros del niño. Deben estar a la altura de la cintura cuando el niño esté sentado en la bicicleta.
- Si la bicicleta tiene frenos de mano, el niño debe poder alcanzar las palancas con facilidad.

Nota: No se recomiendan los frenos de manos para niños menores de 8 años.

Los triciclos y bicicletas para niños menores tienen, generalmente, freno en los pedales. Si le compra una bicicleta con frenos de mano, hágalo practicar antes de salir a la calle.