

## Ajuste correcto del casco

Asegúrese de que el casco esté aprobado para la actividad que desea realizar. Los cascos de bicicleta pueden utilizarse para otros deportes sobre ruedas, pero los cascos multideporte ofrecen una mayor protección para la parte posterior de la cabeza. Elija un casco que cumpla con los estándares de cascos de la Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor, CPSC). Busque el adhesivo de la CPSC para asegurarse de que esté aprobado.

- 1 Los cascos deben ajustarse cómodamente y deben estar nivelados y estables en su cabeza.
- 2 Los cascos deben ajustarse dos dedos por encima de las cejas.
- 3 Las tiras deben formar una "V" debajo de cada lóbulo de la oreja antes de abrocharlas.
- 4 Las tiras deben ajustarse de manera que no entren más de dos dedos entre la tira y el mentón.

# Sea un ejemplo sobre ruedas

Evite lesiones graves cuando utilice la bicicleta, los patines o las patinetas.



[www.health.ny.gov/WheeledSportSafety](http://www.health.ny.gov/WheeledSportSafety)

Financiado por la National Highway Traffic Safety Administration (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras, NHTSA) con una subvención del New York State Governor's Traffic Safety Committee (Comité de Seguridad de Tráfico del Gobernador del Estado de Nueva York).



**Department of Health**

La bicicleta, los patines con ruedas en línea y otros elementos para actividades sobre ruedas son excelentes formas de hacer ejercicio, transportarse o simplemente divertirse. Utilice siempre casco, equipo de seguridad y aprenda cómo mantenerse a salvo mientras realiza estas actividades.

## Utilice la cabeza... y también un casco

Los incidentes relacionados con bicicletas son la causa principal de las lesiones en la cabeza en los niños del estado de Nueva York. Una lesión cerebral traumática (traumatic brain injury, TBI) o conmoción es una lesión en el cerebro o cráneo causada por una fuerza externa como un golpe o impacto. Cuando la cabeza golpea el suelo o un objeto, el cerebro choca contra el cráneo, lo que provoca moretones y daña el tejido cerebral delicado. Las TBI pueden ocasionar cambios radicales en la forma en que usted piensa, actúa, siente y se mueve.

El uso del casco absorbe la fuerza del impacto y puede proteger el cerebro y el cráneo. Los adultos y los niños deben utilizar un casco debidamente ajustado cada vez que realicen este tipo de actividades. Los cascos multideporte se pueden utilizar para varios deportes y ofrecen una mayor protección para la parte posterior de la cabeza. No deben utilizarse cascos para motocicletas y motos de nieve dado que estos podrían afectar el equilibrio y la visión, y causar caídas.

La ley del estado de Nueva York requiere que todos los niños menores de 14 años utilicen cascos aprobados cuando andan en bicicleta, patines con ruedas en línea, patinetas o monopatines sin motor. Los padres podrían tener que pagar una multa de \$50 si sus hijos conducen alguno de estos vehículos sin casco.

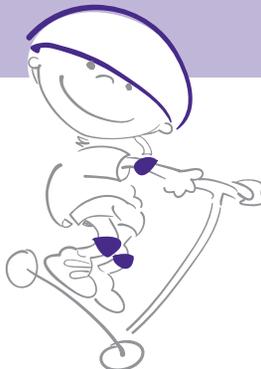
## Manténgase a salvo mientras circula

### Ciclistas y usuarios de patines con ruedas en línea

- Usted se considera tráfico. Siga las reglas de la carretera. Circule siempre con el flujo y en la dirección del tráfico. Circule en una sola fila.
- Obedezca los rótulos y las señales de tránsito. Utilice señales manuales para todos los giros y paradas.
- Solo puede haber una persona por asiento de bicicleta. Los niños mayores de un año pueden circular en cargadores, pero los niños menores de un año no pueden circular en cargadores amarrados a o remolcados detrás de la bicicleta.
- Cuando circule en sendas compartidas, respete a las otras personas.
- Utilice una bocina, campana y luces de bicicleta.
- No envíe mensajes de texto ni utilice audífonos o auriculares mientras circule en bicicleta o patines.

### Usuarios de patinetas y conductores de monopatines sin motor

- Transite por superficies lisas, secas, pavimentadas y seguras como parques, senderos pavimentados o patios de escuelas. Manténgase alejado de automóviles u otros vehículos. No está permitido transitar por la carretera junto al tráfico.
- Cuando cruce la calle, cargue su patineta o bájese del monopatín sin motor. Deténgase completamente antes de cruzar. Mire a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de ingresar a la calzada.
- Respete a las otras personas que circulan por la acera.
- No envíe mensajes de texto ni utilice audífonos o auriculares mientras circula en estos vehículos.



## Equípese antes de marcharse

Utilice el equipo correcto para la actividad adecuada a fin de evitar lesiones.

Equipo	Bicicleta	Patín con ruedas en línea	Monopatín sin motor	Patineta
Casco	X	X	X	X
Tenis/calzado cerrado	X		X	X
Coderas y rodilleras		X	X	X
Muñequeras o guantes especiales		X		X
Chaquetas y shorts acolchados				X
Almohadillas protectoras para la cadera				X

Asegúrese de que las protecciones no estén demasiado ajustadas de manera que puedan restringir el movimiento ni demasiado sueltas de manera que puedan moverse.

## Recuerde

- Antes de marcharse, revise su equipo.
- Utilice vestimenta visible, especialmente al amanecer o atardecer.
- Preste atención. No envíe mensajes de texto ni utilice audífonos o auriculares.
- Siga siempre las reglas de la carretera y deténgase en todas las intersecciones y cruces peatonales.