

Muchos choques de bicicletas conllevar daño cerebral. Llevar un casco puede prevenir daño cerebral permanente o muerte.

Muchas lesiones ocurren en maneras previsibles y evitables.

Nunca permita a su niño montar sin casco. Sea un modelo ejemplar y use su casco cuando monte la bicicleta.

Lesiones Relacionados a Bicicletas

- Casi 150 personas en Oklahoma son hospitalizados cada año debido a lesiones relacionados a bicicletas.
- En 2011, más de 300 ciclistas de pedales (incluyendo bicicletas, triciclos, etc.) fueron involucradas en choques de tráfico en las calles de Oklahoma. Más de dos tercios de estos choques involucraron adolescentes que tenían 18 años o menos, y más de un tercio ocurrieron en un lugar residencial.
- De 2006 a 2010, 27 personas de Oklahoma murieron de lesiones relacionados a bicicletas.
- Estimaciones nacionales muestran que 15-25% de los niños llevan un casco cuando montan una bicicleta.
- Tres cuartos de lesiones a la cabeza fatales de niños en bicicletas pudieron haber sido impedidos con un casco.
- En los Estados Unidos, cada \$11 gastado en cascos de bicicletas rindió \$570 en beneficios a la sociedad.

Prevención

- Elija la bicicleta del tamaño correcto para cada niño – no una que tiene que adaptarse.
 - Los niños deben poder sentarse en la silla con sus pies planos en el suelo.
 - Deben alcanzar el manillar, y operar fácilmente los frenos de mano y de pie.
- Nunca permita a su niño montar sin casco.
- Sea un modelo ejemplar y use su casco cuando monte la bicicleta.
- Los niños deben llevar ropa vívida para que los conductores puedan verlos.
- Provea la bicicleta del niño con:
 - Reflectores al lado y atrás de la bicicleta
 - Una bandera fluorescente en una vara
 - Un claxon o una campanilla
- *Nunca* permita al niño montar doble.
- Enseñeles a sus niños obedecer las señales de la calle y del tráfico.
- Los niños deben caminar con las bicicletas en intersecciones ocupadas.
- Niños deben montar fila india al lado de la calle, con la corriente de tráfico.
- Use bicisendas o banquetas cuando posible.

Recursos de la Internet

- Bicycle Helmet Safety Institute (<http://www.bhsi.org/>)
- Kids Health: Bike Safety for Kids (http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html#cat116)
- Kids Health: Bike Safety for Parents (http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/safe_play/bike_safety.html#cat20889)
- Safe Kids USA: Bicycling and Skating Safety (<http://www.safekids.org/safety-basics/safety-resources-by-risk-area/bicycling-and-skating/>)

¡Viva libre de lesiones!