

SEGURIDAD DE BICICLETA

LEY DE CASCO DE BICICLETA: Por ley, se requiere que todos los ciclistas menores de 14 años usen cascos aprobados de bicicleta cuando anden en bicicleta o montando como pasajeros en bicicleta en el estado de Nueva York. La pena máxima por un delito es una multa de \$50. Sin embargo, si un padre puede demostrar que un casco se ha obtenido, no se aplicará la multa.

La importancia de un casco: Cuando su cabeza choca contra el suelo, el cráneo se detiene pero el cerebro continúa desplazándose, estrellándose contra el cráneo. Ese impacto le herirá y dañará su delicado tejido cerebral y puede resultar en un **cambio permanente** en la forma de pensar, actuar, sentir y moverse.

Haga que su hijo use un casco tan cuanto empiece a andar en bicicleta - los buenos hábitos comienzan a una edad temprana. Los padres deben usar cascos también!

¿Que debe de buscar al comprar un casco?

- Busque la etiqueta que dice que el casco ha pasado la American National Standards Institute (ANSI), la Sociedad Americana para Pruebas y Materiales (ASTM) o SNELL y cumple con las normas de U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC);
- Cascos deben tener una fuerte correa y cierre para asegurar que se quedará en su lugar en caso de un accidente, y las correas deben formar una "Y" debajo de las orejas del niño;
- Un casco debe estar construido con grueso, poliestireno firme o de otro material que absorbe los golpes. El poliestireno se aplasta al impactar para absorber el impacto de la caída y reducir la probabilidad de lesiones cerebrales. Las almohadillas de espuma por sí solos no proporcionan protección contra choques;
- Cascos deben sentarse bajo y a nivel de la frente. Su frente se debe cubrir con 1 a 2 dedos de ancho entre las cejas y el casco;
- Siempre abroche la correa;
- Si usted se cae y se golpea la cabeza, no vuelva a usar el casco. Tenga su casco revisado por el fabricante para asegurar que es aún utilizable o compre uno nuevo, ya que el material que absorbe golpes y que protege su cabeza en un accidente no podrá conservar sus propiedades de amortiguación después de una caída.

Antes de montar su bicicleta, siempre debe revisar lo siguiente:

- Asegúrese de que tiene un casco que le queda bien;
- Use bicicleta de tamaño apropiado para que usted sea capaz de controlarla de modo adecuado;
- Asegúrese de que los frenos estén funcionando y las llantas estén infladas a la presión correcta;
- Instale luces/reflectores traseros y delanteros brillantes o flash para aumentar visibilidad.



Reglas Para Andar en Bicicleta en la Calle:

- Bicicletas se consideran vehículos, por eso, se espera que los ciclistas obedezcan todas las leyes de tránsito, incluyendo stoplights, signos, señales y marcas de los carriles;
- Ceder el paso a peatones;
- Siempre ande en bicicleta en la misma dirección que el tráfico;
- Montar una persona a una bicicleta;
- Use una bocina o un timbre;
- Señale cuando realice giros;
- Manténgase a la derecha, pero deje suficiente espacio para maniobrar y esquivar los peligros del camino y cerca de coches aparcados como las puertas del coche se pueden abrir de forma inesperada;
- La calle es el lugar más seguro para viajar en bicicleta. Los niños menores de 10 años no deben viajar con sus bicicletas en la calle sin supervisión de un adulto;
- No permita paseos de noche para niños pequeños y jóvenes, sobre todo donde hay tráfico de alta velocidad;
- Hágase visible para los motoristas por el uso de colores brillantes o chalecos reflectantes, especialmente cuando conduzca de noche o al atardecer.



**Andar en bicicleta es una actividad familiar divertida y saludable.
Sea seguro; obedezca las reglas de tránsito; y
SIEMPRE USE UN CASCO!**

