



As any child can tell you, riding a bike is great fun. Biking is good exercise and helps kids become more independent. It is a great family activity and good for the environment.

Sadly, biking also lands more than a quarter-million children a year in U.S. emergency departments with injuries. More than 40 percent of all deaths from biking head injuries happen to children ages 14 and under.*

Happily, a few simple steps can help your child – and your whole family – enjoy biking safely.

- Have the right gear, including helmets.
- Learn and obey the rules of the road.
- Follow a few common-sense safety rules.



Gear Up

According to the National SAFE KIDS Campaign, wearing a helmet would decrease the number of deaths and injuries in bicycle accidents. There are more than 39,000 head injuries in children each year and more than 135 deaths. In a crash, wearing a helmet reduces serious head injuries by 85 percent.* Wearing a helmet can save your child's life.

Bright-colored clothing helps drivers see bikers. Avoid loose or dangly clothes that could get caught in the bike chain, pedals or wheels, or block your child's vision.



Be sure your child has the right bike. The child should be able to stand over the tube of the bicycle. Also, bicycles need periodic safety checks. Make sure brakes are set properly. When hand brakes are squeezed all the way, they should not touch the handlebars. The handlebars should be firmly in place and turn easily. Wheels should be straight and secure, and the tires should have good tread and be fully inflated.

“Trauma is the leading cause of death in children between the ages of 1 and 14 years. It accounts for more deaths than heart disease, cancer, infectious diseases, diabetes, HIV and cystic fibrosis combined. It is truly the No. 1 disease of childhood.”

- Henri R. Ford, M.D., Vice President and Chief of Surgery, Childrens Hospital Los Angeles

Safety on Wheels of All Kinds

Bicycles, scooters, skates and skateboards are all popular for children and teens. Seventy-five percent of children ages 8 to 12 have skated in the past year.* 73 percent have ridden on scooters.

However, children are less likely to wear helmets when skating, skateboarding or riding a scooter than when biking. These sports land 175,000 children ages 14 and under in emergency rooms.* Kids need the right gear and training for all wheeled sports:

- Children and teens should always wear helmets. They can reduce the risk of brain injury by as much as 88 percent.*
- Children and teens should also wear kneepads, elbow pads and wrist guards when in-line skating or skateboarding.
- All skaters should take lessons. Children should not skate at night and skate only on smooth paved surfaces free of traffic and debris.
- Children under age 8 should ride scooters only with a grown-up close by.

* Source: National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org.



Put Safety First

Set rules on where and when children may ride their bikes. Young children (under age 8) should ride only when an adult is with them and only off the street. When you think that your children are old enough to bike alone, be sure they know where they're permitted to go and what path to take. Children should not be allowed to ride in the dark. Night riding calls for special skills and equipment.

Children must also know and follow the rules of the road before they bike by themselves:

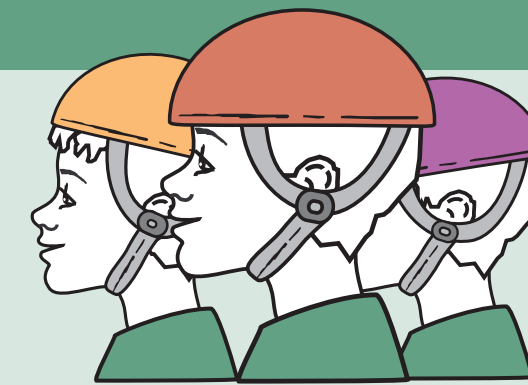
- Ride in the same direction as car traffic, on the right-hand side of the street.
- Stop and look both ways before entering a street.
- Obey all traffic signs and signals.
- Stop at all intersections, including driveways and alleys.
- Use hand signals before turning, and look all ways.



A Parent's Role

Learning bike safety helps keep your child safe when he/she is young. Stay involved as your child learns bike safety, and always be firm about safe bike riding. Your child may need many reminders about rules such as always wearing a helmet and always stopping before entering a street.

Children often pay more attention to what you do than what you say. So when you go biking with your kids, always set a good example and be sure to wear a helmet.



Use Your Head to Find the Right Helmet

Every bicyclist should wear a helmet. And the helmet should meet the bicycle helmet safety standards of the Consumer Product Safety Commission. Check the label. Never buy a used bike helmet, because it may be too old to be safe or it may have been in a crash. A helmet should not be used after it has been in an accident.

Proper fit is key. Measure the child's head, and read the instructions that come with the helmet. A bike helmet should be snug and comfortable. It should cover the top of the forehead. Have kids wear a helmet level on the head, not tilted forward or back. You should not be able to move the helmet back to front or side to side. The chinstrap should always be snugly fastened. Removable fitting pads that can be replaced with thinner ones as the child's head grows should allow a child to wear a helmet for several years.

To Learn More

You can help protect your family by finding out more about bike safety. You may want to watch safety videos and read more about safety. Check out:

- National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org.
- The Injury Prevention Program, American Academy of Pediatrics, www.aap.org/family/tippmain.htm.
- U.S. Consumer Product Safety Commission, www.cpsc.gov.

* Source: National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org.



Seguridad al montar en bicicleta

LA SEGURIDAD SIGNIFICA AUSENCIA DE ACCIDENTES



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION



A todos los niños les encanta montar en bicicleta. Además de hacer ejercicio, les da una mayor independencia. También es una actividad familiar agradable y positiva para el medio ambiente.

Pero, desgraciadamente, la bicicleta es la responsable de que más de 250.000 niños en Estados Unidos pasen por urgencias cada año a causa de las caídas. Más del 40% de las muertes producidas por lesiones en la cabeza tras un accidente de bicicleta ocurren a niños menores de 14 años.*

Con algunas precauciones sencillas, podrá permitir que su hijo y toda la familia disfrute de la bicicleta de una manera segura.

- Contar con el equipo apropiado, incluyendo un casco.
- Conocer y respetar las normas de circulación vial.
- Seguir algunas normas de seguridad de sentido común.



Protegerse bien

Según la campaña nacional SAFE KIDS, el casco permitiría reducir considerablemente el número de muertes y lesiones por accidente de bicicleta. Cada año, más de 39.000 niños sufren lesiones en la cabeza y, como consecuencia, se producen más de 135 muertes. En caso de accidente, el simple hecho de llevar casco reduce las posibilidades de sufrir lesiones de gravedad en la cabeza en un 85%.* Proteger a su hijo con un casco puede salvarle la vida.

Un equipo de colores llamativos permite a los conductores identificar fácilmente a los ciclistas. Evite las prendas sueltas o que cuelguen, ya que podrían engancharse en la cadena, los pedales o las ruedas de la bicicleta, o incluso interferir en la visión del niño.



Asegúrese de que su hijo utilice una bicicleta adecuada para su tamaño. Debe poder pararse cómodamente sobre el eje del marco de la bicicleta. Asimismo, las bicicletas deben ser sometidas a revisiones de seguridad periódicas. Compruebe que los frenos están bien regulados y que cuando los frenos de mano se aprietan completamente no toquen el manubrio. El manubrio debería estar bien sujeto y girar con facilidad. Las ruedas deberán estar rectas y fijas, y los neumáticos deberán mostrar un dibujo sin desgastes y estar bien inflados.

El traumatismo es la causa principal de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Causa más muertes que las enfermedades de corazón, el cáncer, las enfermedades infecciosas, la diabetes, el VIH y la fibrosis quística combinadas. Es realmente la enfermedad infantil número uno.

- Henri R. Ford, M.D., Vice Presidente y Jefe de Cirugía de Childrens Hospital Los Angeles

Seguridad sobre todo tipo de ruedas

Las bicicletas, los *scooters*, los patines y las patinetas son muy populares entre los niños y los jóvenes. El 75% de los niños entre 8 y 12 años patinó alguna vez el año pasado.* El 73% anduvo en patineta.

Sin embargo, es menos probable que los niños lleven un casco cuando patinan o andan en patineta que cuando van en bicicleta. Estos deportes provocan que 175.000 niños menores de 14 años acudan a urgencias debido a un accidente.* Los niños necesitan el equipo y el entrenamiento adecuado para todos los tipos de deportes sobre ruedas:

- Los niños y los adolescentes siempre deben utilizar el casco, ya que permite reducir el riesgo de lesiones cerebrales hasta en un 88%.*
- Los niños y los adolescentes siempre deben colocarse rodilleras, coderas y muñequeras cuando utilicen patines en línea o la patineta.
- Todos los patinadores deberían tomar un curso de entrenamiento. Los niños no deben patinar de noche y hacerlo solamente sobre superficies lisas donde no haya tráfico ni obstáculos.
- Los niños menores de ocho años deben andar en patineta solamente bajo la supervisión de un adulto.

* Fuente: Campaña nacional SAFE KIDS, www.safekids.org.



La seguridad ante todo

Es preferible que establezca reglas sobre dónde y cuándo los niños pueden montar en bicicleta. Los más pequeños (menores de 8 años) sólo deberían montar en bicicleta acompañados de un adulto y en zonas alejadas de la carretera. Cuando considere que su hijo es lo suficientemente mayor para montar en bicicleta solo, asegúrese de que sabe dónde tiene permiso para montar y qué recorridos son los más seguros. No deberá permitir que su hijo monte en bicicleta de noche, ya que se requiere una habilidad especial y el equipo adecuado.

También es recomendable que los niños conozcan y respeten las normas de circulación vial antes de montar en bicicleta:

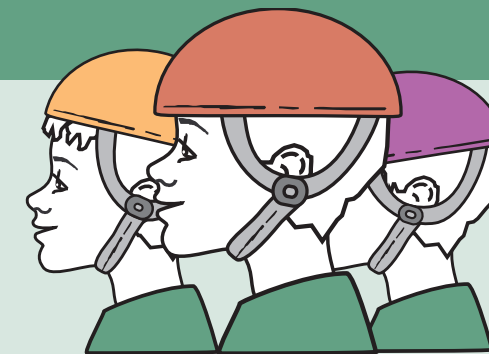
- Conducir en la misma dirección que el tránsito de vehículos, por el lado derecho de la calle.
- Pararse y mirar a ambos lados antes de entrar a una calle.
- Respetar todas las señales de tránsito.
- Pararse en todos los cruces, incluidos las entradas de vehículos y caminos.
- Utilizar las señales correctas con las manos y mirar a ambos lados antes de girar.



La función de los padres

Enseñar a su hijo cómo montar en bicicleta de una manera segura le ayudará a protegerlo. Comparta con su hijo el proceso de aprendizaje haciendo hincapié en lo importante que es observar las normas de seguridad. Es posible que tenga que recordarle varias veces las reglas como siempre usar el casco y siempre parar antes de entrar a una calle.

Por lo general, los niños suelen prestar más atención a lo que ven que a lo que oyen, de modo que cuando salga en bicicleta con ellos, ponga el ejemplo y utilice siempre el casco.



Use la cabeza para encontrar el casco adecuado

Todos los ciclistas siempre deben utilizar un casco. Y el casco debe cumplir las normas de seguridad establecidas por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission). Siempre revise la etiqueta y nunca compre un casco de segunda mano, ya que puede que sea demasiado viejo para ofrecer protección adecuada o que esté deteriorado debido a algún accidente. Después de un accidente no deberá reutilizarse el mismo casco.

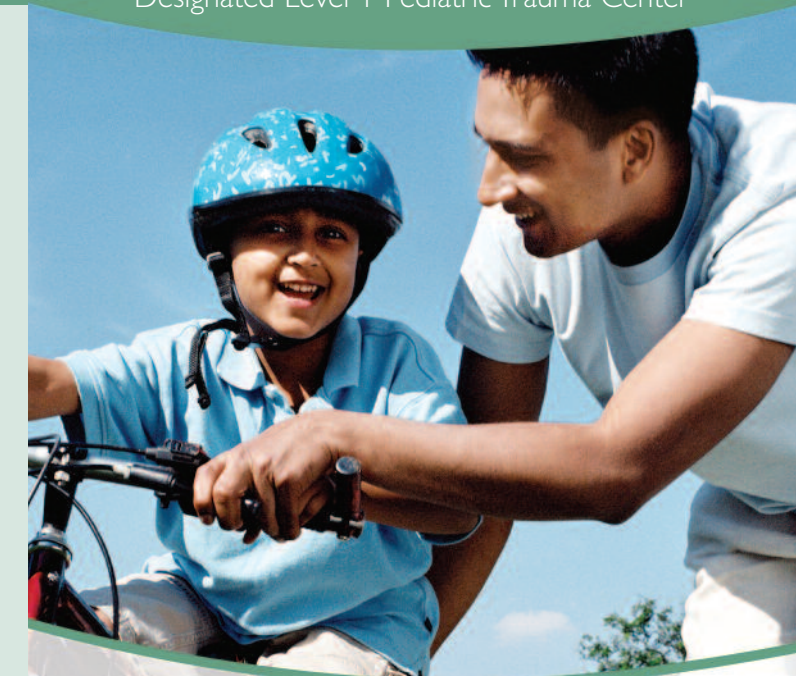
Es fundamental que el casco se ajuste correctamente a la cabeza. Mida la cabeza del niño y lea las instrucciones facilitadas por el fabricante. Un casco de bicicleta debe quedar bien ajustado y resultar cómodo. Es necesario que cubra correctamente la parte superior de la frente. Enseñe a sus hijos a colocarse bien el casco, de modo que no lo lleven inclinado. Debe quedar ajustado de manera que no se desplace hacia adelante o hacia atrás ni de un lado a otro. La correa del casco deberá abrocharse siempre de manera que quede ajustada. Los elementos acolchados de ajuste extraíbles pueden sustituirse por otros más delgados cuando el niño crezca y el casco le apriete; de este modo, el casco le durará varios años.

Información adicional

Puede proteger todavía más a su familia consultando medidas de seguridad adicionales para montar en bicicleta. Puede resultar interesante ver algún video de seguridad y leer más sobre este tema. Encontrará información adicional en:

- Campaña nacional SAFE KIDS, www.safekids.org.
- Programa de Prevención de Lesiones (The Injury Prevention Program), Academia Norteamericana de Pediatras (American Academy of Pediatrics), www.aap.org/family/tippmain.htm.
- Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de EE.UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission), www.cpsc.gov.

* Fuente: Campaña nacional SAFE KIDS, www.safekids.org.



Bicycle Safety

SAFETY IS NO ACCIDENT



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION