



MODOS DE TRANSPORTE NO MOTORIZADOS

Montar de forma segura en patinetes, bicicletas de equilibrio y triciclos.

Montar en bicicleta y en otros modos de transporte no motorizados, como patinetes, bicicletas de equilibrio y triciclos es divertido, una buen ejercicio y una buena forma de que los niños desarrollen su equilibrio, habilidades motoras e independiencia. Sin embargo, las caídas son la causa más común de lesiones al usar modos de transporte no motorizados. Se han reportado lesiones a causa de colisiones con otras personas y objetos. La mayoría de las caídas son el resultado de una simple pérdida de control, y las lesiones provienen de colisiones con otras personas y objetos.

La seguridad es sencilla

- ✓ Evite productos de mala calidad.
- ✓ Utilice equipo de protección, como casco, muñequeras, coderas y rodilleras que cumplan la normativa Australiana. (Vea la siguiente página para saber más)
- ✓ Aprenda a montar y practicar en un lugar seguro, como un sendero doble, lejos de carreteras, entradas para vehículos y pendientes.
- ✓ Utilice modos de transporte no motorizados de forma segura. Los peatones tienen prioridad, así que manténgase a la izquierda y ceda el paso.
- ✓ Identifique espacios especialmente seguros para los vehículos infantiles. Compruebe en el ayuntamiento si hay parques de patinaje cercanos.
- ✓ Consulte si se imparten lecciones en su pista o centro de patinaje local. Aprender a caer de forma segura es esencial para reducir el riesgo de lesión.



Lista de verificación de seguridad para modos de transporte no motorizados

- 1 Compruebe que los frenos estén en buenas condiciones.
- 2 Compruebe que no haya salientes ni bordes afilados.
- 3 Asegúrese de que la columna de dirección se bloquee fácilmente y no se pliegue. Asegúrese de que esté a la altura idónea para el usuario.
- 4 Asegúrese de que el mango del manillar está bien fijado y no pivote.
- 5 Utilice un patinete con bastante espacio libre respecto al suelo, un reposapiés antideslizante y pastillas de freno más grandes.

Muñequeras

Las muñequeras ayudan a proteger de lesiones graves como fracturas al proporcionar soporte a las muñecas durante las caídas.

Los niños, al caerse, suelen usar las manos por instinto para amortiguar caídas. A causa de esto, las fracturas de huesos son lesiones graves muy comunes entre usuarios de monopatín, patines en línea y patinete.

Es muy común que los niños pierdan el equilibrio y extiendan las manos para amortiguar caídas. Las fracturas de muñeca o brazo son las lesiones graves más frecuentes entre usuarios de monopatín, patines en línea y patinete.



Rodilleras y coderas

Están diseñadas para proteger las partes vulnerables del cuerpo de un niño. Los estudios lo confirman: las rodillas y codos son puntos de contacto comunes cuando los niños se caen.

El equipamiento de protección es de vital importancia para usuarios de monopatín, patines y patines en línea, ya que suele caer sobre sus codos y rodillas. Los usuarios de patinete también suelen sufrir este tipo de caídas.



Cascos

Para que sea eficaz, un casco debe estar bien ajustado y usarse correctamente. Los usuarios de patinetes y otros vehículos infantiles deben llevar puesto casco. A los niños se les debe enseñar a usar casco nada más empiecen a utilizar vehículos con ruedas.

Ajuste del casco

Antes de comprar un casco, mida la cabeza de su hijo para elegir uno del tamaño adecuado.

El casco debe estar ajustado firmemente a la cabeza, y la correa de la barbilla, bien fijada.



i Consulte la hoja informativa sobre bicicletas para obtener información más detallada sobre cómo elegir casco y ajustarlo.