

# Nota de la Enfermera Escolar

Jane Morrissey, RN

Collins Middle School

## Mayo es el Mes Nacional por la Seguridad en Bicicletas



Ahora que el clima más caliente ha llegado, montar tu bicicleta es una gran manera de ejercitarte y divertirte. Es muy importante tomar precauciones de seguridad dondequiera que montes. Celebramos el Mes Nacional por la Seguridad en Bicicletas en Mayo revisando los consejos de seguridad al montar.

### ¿Qué es Tan Importante la

**Seguridad al Montar Bicicleta?** Montar bicicletas es muy divertido, pero pueden ocurrir accidentes. La manera más segura para usar tu bicicleta es para transporte, no para jugar. Cada año, alrededor de 300,000 niños van al departamento de emergencias por lesiones al montar bicicleta, y por lo menos 10,000 niños tienen lesiones que requieren hospitalización por varios días. Algunas de estas lesiones son tan serias que algunos niños mueren, usualmente por lesiones en la cabeza.

**Usa un casco para bicicleta:** Una lesión en la cabeza puede significar daño en el cerebro. Por eso es tan importante usar un casco para montar bicicleta. Usarlo no significa que estás libre de riesgos, pero un casco te dará protección para tu cara, cabeza y cerebro en caso de que te caigas. Usa un casco CADA VEZ QUE MONTES BICICLETA, aún si es un paseo corto. Tu casco debe ajustar apropiadamente. No debe ser muy grande ni muy pequeño.

**Asegúrate de que la bicicleta también te ajuste:** Montar una bicicleta apropiada para tu tamaño también te ayudará a mantenerte seguro. Cuando estés en tu bicicleta párate con los dos pies firmes en el suelo. Debe haber de 1 a 3 pulgadas (2.5 a 7.6 centímetros) de espacio entre tu cuerpo y la barra alta.

**¡Déjate Ver, Mantente Seguro!** Usar ropas de colores brillantes y poner reflectores en tu bicicleta también te ayuda a mantenerte seguro. Y ayuda a otras personas en la carretera a verte. La luz del día es la más segura por favor trata de evitar montar tu bicicleta en la oscuridad y por la noche.

Los académicos son invitados a pasar por la oficina de salud para probar sus conocimientos de seguridad de la bicicleta con un divertido concurso y para recoger una lista de comprobación de equipos seguros para bicicletas. ¡Toma el concurso y entra en una rifa para ganar un nuevo casco!



### ¡Usa la cabeza, lleva un casco!

Es el dispositivo de seguridad más eficaz para reducir las lesiones en la cabeza



### Use luces de bici.

Cuando monte al atardecer, al amanecer o por la noche, sea inteligente y use luces.



### Revise su bicicleta regularmente.

Asegúrese de que su bicicleta es segura para montar. Visite su tienda de bicicletas local si necesita