



## Bike Safety

**Protect your head! Wearing a properly fitted bike helmet for every ride helps reduce the risk of brain injury by 88 percent.**



- When a person has special needs, you should talk to their doctors and therapists to see if they are ready to ride a bike.
- Be a role model. Make sure that everyone you ride with wears an approved CPSC (Consumer Product Safety Commission) bike helmet for every ride.
- For proper fit, place the helmet on person's head, level to the ground, with no more than two fingers width between the eyebrows and the helmet rim. The straps should form a "V" around the ears, and one finger should fit between the chin and the strap. The helmet should not move when the person shakes their head up and down and from side to side. Always use padding with the helmet. The padding that comes with the helmet may be adjusted for a tighter fit.
- If you have trouble fitting a helmet for a person with special needs, talk to their therapist or visit The Safety Store.
- Never buy or accept a used bike helmet, and replace a helmet that has been in a crash.
- Teach everyone you ride with to obey all traffic laws, such as riding in the same direction as traffic and to use proper hand signals. Practice these skills in a safe place until they can use them properly.
- Get a tricycle or bicycle that fits the person's needs. If they can't use a standard bike, check with their therapist or The Safety Store for information on adaptive bikes, bike carts, or tandem cycles for people with different abilities.
- When selecting a proper sized bike, make sure the person is able to sit on the seat and reach the handlebar with both feet flat on the ground. The seat may need to be adjusted for their height.
- Check that your bike has all its parts, the tires are inflated and the brakes work.
- A person should always wear bright colored clothing when riding. The bike should have reflectors, lights and a bike flag. Do not let them ride at dawn or after dark.
- Provide adult supervision for a person just learning how to ride a bike. They may need additional support while bicycling. Identify safe places for the person to ride their bike during the day.

This program is supported by





## La seguridad en bicicleta

**¡Protege tu cabeza! Usar un casco de bicicleta bien equipado para cada viaje ayuda a reducir el riesgo de lesiones cerebrales en un 88 por ciento.**



- Cuando una persona tiene necesidades especiales, usted debe hablar con sus médicos y terapeutas para ver si están listos para andar en bicicleta.
- Sé un modelo a seguir. Asegúrese de que todas las personas con las que viaje lleven un casco de bicicleta CPSC (Consumer Product Safety Commission) aprobado para cada viaje.
- Para un ajuste adecuado, coloque el casco en la cabeza de la persona, nivelado hasta el suelo, con no más de dos dedos de ancho entre las cejas del ojo y el borde del casco. Las correas deben formar una "V" alrededor de las orejas, y un dedo debe caber entre la barbilla y la correa. El casco no debe moverse cuando la persona agita la cabeza hacia arriba y hacia abajo y de lado a lado. El acolchado que viene con el casco se puede añadir para un ajuste más ajustado.
- Si tienes problemas para colocar un casco para una persona con necesidades especiales, habla con su terapeuta o visita The Safety Store.
- Nunca compres o aceptes un casco de bicicleta usado, y reemplaza un casco que ha estado en un accidente.
- Enseñe a todos con los que viaja a obedecer todas las leyes de tráfico, como montar en la misma dirección que el tráfico y utilizar las señales de mano adecuadas. Practique estas habilidades en un lugar seguro hasta que puedan usarlas correctamente.
- Obtenga un triciclo o bicicleta que se adapte a las necesidades de la persona. Si no pueden usar una bicicleta estándar, consulte con su terapeuta o The Safety Store para obtener información sobre bicicletas adaptadas, carritos de bicicletas o ciclos en tándem para personas con capacidades diferentes.
- Al seleccionar una bicicleta de tamaño adecuado, asegúrese de que la persona sea capaz de sentarse en el asiento y llegar al manillar con los dos pies planos en el suelo. Es posible que el asiento deba ajustarse para su altura.
- Compruebe que su bicicleta tiene todas sus partes, los neumáticos están inflados y los frenos funcionan.
- Una persona siempre debe usar ropa de colores brillantes cuando monta. La bicicleta debe tener reflectores, luces y una bandera de bicicleta. No dejes que viajen al amanecer o al anochecer.
- Proporcionar supervisión para adultos para una persona que solo aprende a andar en bicicleta. Es posible que necesiten apoyo adicional mientras andan en bicicleta. Identifique lugares seguros para que la persona monte su bicicleta durante el día.

Este programa es apoyado por

