



## Bike Safety

**Protect your head! When an individual wears a properly fitted bike helmet for every ride, they reduce their risk of brain injury by 88 percent.**



- 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 the person's head, level to the ground, with no more than two fingers width between the eye brows 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 or from side to side. The padding that comes with the helmet can be added for a tighter fit.
- Never buy or accept a used bike helmet, and always replace a helmet that has been in a crash.
- Teach everyone you ride with to obey all traffic laws, such as riding the same direction as traffic and using proper hand signals.
- When selecting a proper sized bike, make sure that 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. Also, attach a bike flag to your bike.
- Make sure your child wears brightly colored clothing and that their bike has reflectors and lights. Do not let children ride at dawn or after dark.
- Provide adult supervision for a child just learning how to ride a bike.
- Identify safe places for your child to ride their bike during the day.

This program is supported by





## La seguridad en bicicleta

**¡Proteja la cabeza de su hijo! Cuando su hijo usa un casco adecuado cada vez que anda en bicicleta reducirá el riesgo de lesiones cerebrales en un 88 por ciento.**



- Conviértase en un modelo para su hijo. Asegúrese de que usted y su hijo usen un casco para bicicletas aprobado por CPSC (Consumer Product Safety Commission) cada vez que salgan en ella.
- Para que el casco sea del tamaño adecuado, colóquelo en la cabeza de su hijo a nivel con el suelo sin sobrepasar el ancho de dos dedos entre las cejas y el borde del casco. Las tiras deben formar una "V" alrededor de las orejas y debe poderse encajar un dedo entre la barbilla y la tira. El casco no deberá moverse cuando su hijo sacuda la cabeza hacia arriba y abajo y de un lado al otro. El relleno o guata que acompaña al casco puede adicionarse para lograr que encaje de manera más ajustada.
- Nunca compre ni acepte un casco para bicicletas usado y reemplácelo después de un accidente.
- Enséñele a su hijo a obedecer todas las leyes del tránsito, como andar en la misma dirección que el tráfico y usar las señales manuales adecuadas.
- Para escoger el tamaño adecuado de bicicleta para su hijo él tendrá que poder sentarse sobre el asiento y alcanzar el manubrio con ambos pies planos sobre el piso. Puede ser que usted tenga que ajustar el asiento de acuerdo con la altura de su hijo.
- Asegúrese de que la bicicleta de su hijo tenga todas las partes, que los neumáticos estén inflados y que funcionen los frenos. Además, sujete una banderilla para bicicletas en la bicicleta de su hijo.
- Asegúrese de que su hijo use ropa de colores llamativos y de que su bicicleta tenga reflectores y luces. No deje que sus hijos anden en bicicleta al amanecer ni después de oscurecer.
- Un adulto debe supervisar a los niños que estén aprendiendo a andar en bicicleta.
- Identifique los lugares seguros para que su hijo ande en bicicleta durante el día.

This program is supported by

