

# Vivir seguro

## con discapacidades y necesidades especiales de salud

---

### Consejos de seguridad para deportes sobre ruedas

Use un casco para protegerse la cabeza de lesiones.

Asegúrese de que su casco sea del tamaño correcto.

Haga la prueba de ajuste del casco.

- El casco no debe estar a más de dos dedos por encima de los ojos. Cuando mire hacia arriba, debe ver el borde de abajo de su casco.
- Las correas deben formar una “V” debajo de las orejas.
- Asegúrese de que su casco esté ceñido cuando tenga la boca abierta.

Asegúrese también de que su bicicleta sea del tamaño correcto para su cuerpo.

Cuando se siente en la bicicleta, los pies deben tocar el suelo.

Revise los frenos y los cambios, andando y frenando un par de veces, antes de hacer un recorrido largo.

Use ropa con buen ajuste. Las prendas o agujetas largas o sueltas pueden atascarse en las cadenas o los rayos de las ruedas.

Vaya por el lado derecho del camino, en el sentido del tráfico, no en contra de este. Continúe andando lo más a la derecha posible.

Respete las señales de tránsito. Deténgase en todas las señales y luces de alto. No gire bruscamente en medio de la calle.

Deténgase, mire a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de entrar a una calle o cruzar una intersección. Mire hacia atrás y deje pasar a los vehículos que vienen de atrás antes de girar a la izquierda.

Cuando ande muy temprano o a la noche, use prendas de colores llamativos. Es una buena idea tener también luces o reflectores en su bicicleta. Con esto ayudará a los conductores a que lo vean con más claridad.

---

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas. Algunas partes de este material han sido adaptadas de Safe Kids Worldwide ([www.safekids.org](http://www.safekids.org)).

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children’s Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children’s Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

---

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

Children’s  
Specialized Hospital  
Un establecimiento de  
RWJBarnabas Health

© 2021 Children’s Specialized Hospital