

Living Safely

with disabilities and special health needs

Seguridad para los deportes sobre ruedas



Children's
Specialized Hospital®

An RWJBarnabas Health facility



Source:
www.wiredale.com/bike-helmet-size/

Debo usar un casco para protegerme la cabeza de lesiones. Es importante que me asegure de que mi casco sea del tamaño correcto.

El casco no debe estar a más de dos dedos por encima de los ojos. Cuando mire hacia arriba, debo ver el borde de abajo del casco. Las correas deben formar una “V” debajo de las orejas.

Debo asegurarme de que mi casco esté ceñido cuando tenga la boca abierta.



Es importante también que me asegure de que la bicicleta sea del tamaño correcto para mi cuerpo.

Cuando me siento en la bicicleta, los pies deben tocar el suelo.



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



Es importante que use ropa con buen ajuste.

Las prendas o agujetas largas o sueltas pueden atascarse en las cadenas o los rayos de las ruedas.



Debo ir siempre por el lado derecho del camino, en el sentido del tráfico, no en contra de este. Debo continuar andando lo más a la derecha posible.

Respeto las señales de tránsito. Me detengo en todas las señales y luces de alto. No giro bruscamente en medio de la calle.



Me detengo, miro a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de entrar a una calle o cruzar una intersección.

Miro hacia atrás y dejo pasar a los vehículos que vienen de atrás antes de girar a la izquierda.



Cuando ando muy temprano o a la noche, uso prendas de colores llamativos.

Es una buena idea que tenga también luces o reflectores en mi bicicleta. Con esto ayudaré a los conductores a que me vean con más claridad.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>

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).

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.



© 2021 Children's Specialized Hospital