

S

Aprender a andar en bicicleta es uno de los hitos emocionantes de la infancia. Aunque andar en bicicleta es divertido, es importante estar protegido y prevenir lesiones.



- Asegúrate de que la frente esté cubierta de manera que cuando mires hacia arriba veas el borde del casco.
- Las correas del mentón deben estar lo suficientemente ajustadas como para que:
 - El casco cubra la cabeza cuando abres completamente la boca.
 - El casco no se mueva si de repente se produce un tirón o un giro.
- Las correas de atrás y de adelante deben unirse debajo de las orejas formando una "V".
- Mantén siempre el casco abrochado cuando estés andando en bicicleta.
- Nunca uses un sombrero debajo del casco.
- No arrojes el casco al suelo cuando te lo quites, ya que se puede romper.
- Como adulto, sé un modelo a seguir y usa un casco.

- Asegúrate de que la bicicleta tenga el tamaño