

Bike Safety

Bike riding is a wonderful way to have fun while getting exercise. However, many children are injured each year on bicycles. Before hitting the road, UVA Children's Hospital suggests the following tips to enjoy a safer ride.

Dress for Safety

- A helmet is the most important piece of equipment to wear when you are riding a bike. Wearing a properly fitted helmet can reduce your chances of head injury in a crash by 85 percent to 90 percent.
- Make sure your helmet is marked as meeting Consumer Product Safety Commission (CPSC) standards.
- The helmet must fit properly to offer the best protection in a crash. It should fit snugly and sit level on the head (about 2 finger-widths above your eyebrows). The side straps/buckles should form a "V" directly under the ear, and the chinstrap should allow no more than two fingers to fit between the chin and the strap.
- Replace helmets after a crash or after they are 5 years old.
- Wear bright colors or reflective clothing so people can see you.
- Be sure you don't have loose pant legs or shoelaces that might get caught in your bike chain.
- Wear sneakers or other closed-toe shoes (with a tread) when you ride. Also, never ride your bike barefoot.

Check your Bike

- Be sure you are riding a bike that is the right size for you. A simple test is to straddle the bike with your feet on the ground; there should be 1 to 3 inches between your crotch and the center bar (the bar that connects the wheels).
- Maintain your bike to keep it as safe as possible. Make sure your seat, bars, and wheels are tight; check your brakes to make

sure they don't stick; inspect and oil your chain often; check your tires to make sure they have enough air.

- If you ride early in the morning and/or at night, be sure your bike has reflectors and lights that are in working order.

Know the Rules

- If you are allowed to ride on sidewalks or roads, be sure your parents know where you are going and when you plan to return. Have a plan in case of an emergency. If you are going for a long ride, bring water so you can stay hydrated.
- Stop and look in both directions before pulling out of your driveway or other areas.
- Ride on the right-hand side of the street and obey traffic signs and lights just as cars do.
- Ride in bike lanes if they are available.
- Cross only at intersections, and walk – don't ride – your bike when you cross busy intersections.
- Be careful when riding in areas that have parked cars; doors can open suddenly.
- Stay aware of road conditions that could cause you to fall.

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital encompasses a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive care unit (PICU), acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians.

Our goal is to get kids back to being kids.

For more information, please contact us at 434-982-1607.

Portions adapted from Kids Health, www.kidshealth.org;
American Academy of Pediatrics, www.aap.org;
Consumer Product Safety Commission, www.cpsc.gov

Seguridad al Andar en Bicicleta

Andar en bicicleta es una manera maravillosa de divertirse mientras haces ejercicio. Sin embargo, cada año muchos niños se lesionan andando en bicicleta. Antes de salir a andar, el UVA Children's Hospital te sugiere que tengas en cuenta los siguientes consejos para disfrutar de un paseo más seguro.

Vestimenta de Seguridad

- El casco es la parte más importante del equipo que debes usar para andar en bicicleta. Llevar un casco del tamaño apropiado puede reducir en un 85 a 90% tus probabilidades de sufrir lesiones en la cabeza durante un choque.
- Asegúrate de que tu casco tenga una marca que indique que cumple las normas de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC por sus siglas en inglés).
- El casco debe ser del tamaño correcto para ofrecer la mejor protección en un choque. La cabeza debe encajar en el casco en forma ceñida y el casco debe estar bien nivelado sobre la cabeza (aproximadamente 2 dedos por encima de las cejas). Las correas y hebillas laterales deben formar una "V" directamente debajo de las orejas y la correa para el mentón no debe permitir que quepan más de dos dedos entre el mentón y la correa.
- Reemplaza el casco después de un choque o después de 5 años de uso.
- Usa ropa de colores brillantes o reflectante para que los demás puedan verte.
- Asegúrate de no tener la parte de los pantalones que cubre el tobillo suelta, ni los cordones de los zapatos desatados, ya que podrían engancharse en la cadena de tu bicicleta.
- Usa zapatos u otro calzado cerrado que cubra los dedos de los pies (hendiduras de tracción en la suela) para andar en bicicleta. Además, nunca andes descalzo en bicicleta.

Revisa tu Bicicleta

- Asegúrate de que estás andando en una bicicleta del tamaño correcto para ti. Una prueba simple consiste en montar en tu bicicleta con los pies apoyados en el suelo; debería haber 1 a 3 pulgadas entre tu entepierna y la barra central (la barra que conecta las ruedas).
- Cuida tu bicicleta para mantenerla lo más segura posible. Asegúrate de que el asiento, el manubrio y las ruedas estén bien ajustados; comprueba los frenos para asegurarte de que no se traben;

inspecciona la cadena y engrásala con frecuencia; revisa los neumáticos para asegurarte de que tienen suficiente aire.

- Si andas en bicicleta temprano por la mañana y/o por la noche, asegúrate de que tu bicicleta tenga reflectores y luces en buen estado de funcionamiento.

Conoce las Reglas

- Si tienes permiso para andar por aceras o calles, asegúrate de que tus padres sepan adónde vas y cuándo planeas volver. Ten un plan en caso de emergencia. Si vas a dar un paseo largo, lleva agua para poder mantenerte hidratado.
- Para y mira en ambas direcciones antes de salir de tu casa o de otros lugares a la calle.
- Ve por la mano derecha de la calle y respeta las señales de tránsito y los semáforos igual que los automóviles.
- Anda por carriles para bicicleta si están disponibles.
- Cruza sólo en las esquinas y camina con la bicicleta —sin subirte a ella— cuando cruces esquinas de calles muy transitadas.
- Ten cuidado al andar en bicicleta en calles con coches estacionados; las puertas pueden abrirse repentinamente.
- Mantente atento a las condiciones del camino que podrían causar caídas.

En el UVA Children's Hospital (Hospital de Niños de la UVA), cuidar a los niños es nuestra especialidad. Tenemos más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los pequeños en un ambiente especialmente diseñado para los niños y sus familias. El UVA Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Intensivos (PICU, por sus siglas en inglés), instalaciones para cuidados agudos, el Kluge Children's Rehabilitation Center (Centro Kluge de Rehabilitación Infantil) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas.

Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

Para más información, por favor, llámenos al (434) 982-1607.

Adaptado en parte de Kids Health, www.kidshealth.org; American Academy of Pediatrics, www.aap.org; Consumer Product Safety Commission (la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo), www.cpsc.gov