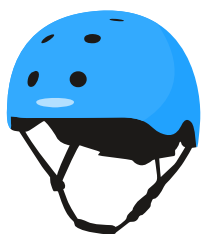


Seguridad en bicicletas eléctricas



Las bicicletas eléctricas son una forma divertida de salir al aire libre y mantenerse activo. Pueden alcanzar mayor velocidad que las bicicletas convencionales, por lo que es importante conducir con precaución y estar atento al entorno. Consulta los consejos de seguridad a continuación. Te ayudarán a prevenir accidentes, protegerte a ti y a los demás, y hacer que cada paseo sea más seguro y placentero.

Nota para los cuidadores: Las bicicletas y patinetes eléctricos pueden alcanzar velocidades que superan la capacidad de reacción de un niño ante los peligros. Algunos superan los 32 km/h. Antes de comprar uno o permitir que su hijo lo use, considere cuidadosamente si tiene las habilidades físicas, el juicio y la madurez necesarios para manejarlo de forma segura. Muchos fabricantes recomiendan una edad mínima de 16 años para el conductor, y también pueden aplicarse las leyes locales.



1. Utilice siempre casco.
2. Revisa los frenos y los neumáticos antes de cada salida.
3. Respete todas las señales de tráfico, semáforos y límites de velocidad.
4. Mantén ambas manos en el manillar.
5. Utilice señales manuales al girar.
6. Mantente alerta y presta atención a los coches, las personas y otros ciclistas.
7. Circule por los carriles bici o zonas aptas para bicicletas cuando estén disponibles.
8. Usa ropa de colores brillantes o reflectante para que los demás puedan verte.
9. Utilice luces cuando conduzca con poca luz o de noche.
10. Nunca uses el teléfono ni los auriculares mientras montas en bicicleta.



Obtén más información sobre cascos para bicicletas eléctricas a través del Bicycle Helmet Safety Institute escaneando el código QR o visitando <https://helmets.org/helmets-for-ebikes/>



Obtén más información sobre la seguridad en el uso del casco y la bicicleta escaneando el código QR o visitando www.NortonChildrens.com/Prevention.

Seguridad en patinetes eléctricos

Los patinetes eléctricos son una forma divertida y práctica de desplazarse, pero los usuarios deben mantenerse alerta y seguir las normas de seguridad para evitar accidentes y lesiones. Repasar estos consejos de seguridad puede ayudarte a protegerte a ti y a quienes te rodean, además de hacer que cada viaje sea más agradable.



1. Utilice siempre casco.
2. Use zapatos cerrados.
3. Mantén ambas manos en el manillar.
4. Conduzca a una velocidad segura.
5. Esté atento a los coches, las bicicletas y las personas.
6. Disminuya la velocidad en las curvas y los cruces, y mire a ambos lados antes de cruzar una calle.
7. Respete las señales de tráfico.
8. No uses el teléfono mientras conduces.
9. Utilice luces o reflectores cuando esté oscuro.
10. Nunca lleves pasajeros adicionales.



Obtén más información sobre la seguridad del casco escaneando el código QR o visitando www.NortonChildrens.com/Prevention.



NORTON
Children's
Prevention & Wellness

Cómo combatir la deshidratación

1



Bebe agua 30 minutos antes de la actividad.

2



Cuando estés activo, bebe agua cada 15-20 minutos.

3



Agregue alimentos con alto contenido de agua.

4



Sustituye las bebidas deportivas por un plátano y agua. Esto proporciona una excelente fuente de potasio y electrolitos antes de la actividad física.

Enséñale a tu hijo cómo se siente la deshidratación.



Es importante enseñar a los niños a reconocer la deshidratación. Estos son los signos de deshidratación:

- Sed
- Labios o boca secos
- Me siento cansado
- Mareo
- orina de color amarillo oscuro
- Micción menos frecuente

Anima a los niños a que presten atención a estos síntomas y a que los comuniquen. Enséñales a beber agua con regularidad, sobre todo durante la actividad física o cuando hace calor. Recuérdales que lleven una botella de agua cuando salgan. Esto les ayudará a mantenerse sanos e hidratados.