

La seguridad en patineta, patín del diablo y patines

Las patinetas, el patín del diablo y los patines ofrecen diversión a su niño o adolescente durante los 60 minutos de actividad que necesita a diario. Enseñe a los principiantes a empezar poco a poco y en un lugar plano. Tómese su tiempo para enseñarles a detenerse, mantener el equilibrio, controlar la velocidad y dar curvas. Practique con ellos en campos de recreo en escuelas, parques o estacionamientos vacíos.

Patinetas

- ¡Use un casco de impacto múltiple a la medida y siempre abrochado! Los cascos para andar en patineta llevan la etiqueta del estándar ASTM F1492 o el estándar Snell N-94. Busque estas etiquetas en el interior del casco.
- Use muñequeras, rodilleras, coderas y calzado cerrado y fuerte. Use guantes y ropa protectora acolchada para mayor protección.
- Las patinetas cortas y de ruedas anchas son las mejores para principiantes.
- Revise la patineta de su niño y asegúrese de que esté en buen estado antes de usarla.
- Patine en pavimento liso. Evite hoyos, protuberancias, rocas y desechos en el camino.
- Cuídese de peligros como personas entrando y saliendo de autos, autos saliendo de estacionamientos, y otra clase de tráfico como bicicletas, andaderas o animales.
- Enséñele a su niño a protegerse al caer. Si pierde el equilibrio, que se agache para amortiguar la caída, que trate de relajar el cuerpo y ruede sobre las partes más carnosas del cuerpo para no parar la caída con los brazos.



- Patine durante el día.
- Nunca patine en tráfico ni se agarre de un vehículo en marcha.
- Para cruzar la calle, bájese de la patineta y cruce en la zona para peatones; obedezca las señales de tránsito y mire para ambos lados.
- Niños menores de 5 años no deben andar en patineta.
- Vigile a los niños de 6 a 10 años mientras patinen.

Patín del diablo

- ¡Use un casco a la medida y siempre abrochado! Escoja un casco que lleve la etiqueta de CPSC (Comisión americana para la seguridad de productos de consumo o U.S. Consumer Product Safety Commission), o la etiqueta Snell en el interior del casco.

La seguridad en patineta, patín del diablo y patines

- Use rodilleras, coderas y zapatos cerrados y fuertes.
- Revise siempre los frenos y otras piezas del patín del diablo antes de usarlo.
- Patine en pavimento liso, evite lugares mojados y obstáculos en el camino como hoyos, protuberancias, rocas, etc.
- Cuídese de peligros, como personas entrando o saliendo de un auto, autos saliendo de un estacionamiento y de todo tipo de tráfico, como bicicletas, andaderas o animales.
- Distribuya su peso de forma pareja y móntese siempre de frente al volante.
- No se monte “pegado a la t”, o sea, con el cuerpo y pies cerca de la barra y volante (“t-hugger” riding).
- Patine durante el día.
- Nunca patine en tráfico ni se agarre de un vehículo en marcha.
- Para cruzar la calle, bájese del patín y cruce en la zona para peatones; obedezca las señales de tránsito y mire para ambos lados.
- No deje que se monte más de una persona en el patín.
- Vigile muy de cerca a niños menores de 8 años.
- Use rodilleras, coderas y muñequeras.
- Revise los patines de su niño y asegúrese de que estén en buen estado antes de usarlos.
- Patine en pavimento liso y evite hoyos, protuberancias, rocas y otros obstáculos en el camino.
- Si su niño está aprendiendo, hágalo que practique a mantener su equilibrio parándose con los pies separados a seis pulgadas de distancia y con las rodillas un poco dobladas. Haga que ponga su peso hacia el frente de la planta del pie y no en los talones.
- Cuídese de peligros, como personas entrando y saliendo de un auto, autos saliendo de algún estacionamiento y de todo tipo de tráfico, como bicicletas, andaderas o animales.
- Enséñele a que se detenga al llegar al borde de la acera, identifique las señales de tránsito, mire a ambos lados del camino para ver si viene tráfico y proceda.
- Patine durante el día.
- Nunca patine en tráfico ni se agarre de un vehículo en marcha.
- A los 4 años los niños tienen suficiente equilibrio para usar patines de cuatro ruedas, no en línea. A los 6 la mayoría ya pueden usar patines en línea.

Patines de cuatro ruedas, patines en línea o de ruedas en línea

- ¡Use un casco a la medida y siempre abrochado! Elija un casco que lleve la etiqueta de CPSC (Comisión americana para la seguridad de productos de consumo o U.S. Consumer Product Safety Commission) o la etiqueta Snell. Para hacer trucos o maromas cambie a un casco de impacto múltiple y del estándar ASTM F1492.

Para más información

- Visite www.seattlechildrens.org/pdf/CE222S.pdf para leer el volante “Revisión rápida del casco” (Helmet Quick Fit Check)
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 1999, 2001, 2003, 2011, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

4/17
CE290S