

# Atuendos de seguridad para deportes y juegos

La mayoría de las lesiones en la niñez pueden prevenirse. Proporcione a su niño con el equipo de seguridad correcto, enséñele como usarlo y asegúrese de que lo use cada vez. Revise con el entrenador de su niño cual equipo se necesita. También revise las leyes locales: en algunas áreas el uso del casco para bicicletas es ley.

Estos son los equipos que su niño debiera usar para los deportes y juegos:

## Bicicleta o patinetas

- Un casco que cumpla con los requisitos de la comisión de productos de seguridad para consumidores de Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC) o con los estándares Snell. Cuando use patineta, use rodilleras y protector de codos.

## Esquí o snowboard (surfismo de nieve)

- Gafas y cascos fabricados para los deportes de nieve. Elija un casco que cumpla con los estándares ASTM, Snell o CEN. Para snowboards agregue protector de muñecas.

## Monopatines

- Casco para impactos múltiples que cumpla con los estándares ASTM F1492. Use también protector para las muñecas y rodillas y almohadillas para los codos.



## Patines de ruedas

- Casco que cumpla con los estándares de la comisión de productos de seguridad de Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC) o estándares Snell. También use protector de muñecas y almohadillas para los codos.

## Football americano

- Casco; protector para la boca, copa atlética protectora (para niños), zapatos resistentes con clavos y protectores para muslos, hombros, caderas, cóccix y rodillas.

## Fútbol

- Protector de canillas, zapatos con clavos y protector para la boca.

## Béisbol y softbol

- Casco de bateo con mascarilla en la cara, clavos, protector para la boca, protector de codos y copa (para varones). Los catchers (receptores) también debieran usar casco, protector de garganta, mascarilla para la cara, protector de pecho modelo largo y protector de canillas.

## Lacrosse

- Las niñas necesitan protector para la boca y accesorio para los ojos ASTM-aprobado. Los niños varones necesitan casco, protectores para la boca y brazos, guantes acolchonados, copa y hombros con relleno y almohadillas para las costillas. Todos los porteros necesitan casco con protección facial, protección para la garganta, el pecho y canillas. Los cascos deben cumplir con los estándares NOCSAE.

## Básquetbol

- Zapatos de básquetbol con protección y relleno, protector para la boca y los ojos.

## Vóleibol

- Rodilleras, protector para la boca y zapatos livianos con buen refuerzo en el tobillo y arco del pie.

## Lucha

- Aparejos para la cabeza, rodilleras y protector para la boca.

## Deportes acuáticos

- Chaleco salvavidas aprobado por guardacostas de Estados Unidos.

## Equitación

- Casco de montar que cumpla con los estándares ASTM/SEI.

### Para más información

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de atención médica de su niño