

# Patinetas y Patines en Línea

## Realidades

- ◆ Cada año llegan casi 26,000 personas a las salas de urgencia con lesiones causadas por patinetas.



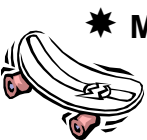
- ◆ De cada 10 lesiones por patinetas, 6 ocurren en niños menores que 15 años de edad.



- ◆ Las fracturas de muñeca y antebrazo son las lesiones más comunes del patinaje. También son comunes las lesiones de la cara y la barbilla.

## Consejos de seguridad

- ★ **SUPERVISIÓN.** El niño depende del adulto para su seguridad. Los menores que 8 años no deben usar patines ni patinetas sin la supervisión cercana de un adulto.
- ★ **Hay que protegerse.** Los que patinan deben usar siempre casco y protectores de codos, rodillas y muñecas. Los que montan patinetas siempre deben usar casco, guantes y protectores de rodillas y codos. También deben usar pantalones largos, mangas largas y zapatos con suela de hule.
- ★ **El tipo y el tamaño de los patines en línea son importantes.** Los patines deben ser adecuados para el tamaño y la habilidad del niño, así como el propósito.



- ★ **Mantenga el equipo en buenas condiciones.** Examine los patines o patinetas cada vez, antes de usarlos.

- ★ **Escoja un lugar seguro.** Los que no tienen experiencia sólo deben patinar en pistas de patinaje o áreas seguras, como un parque. Nunca patinar en la calle.

- ★ **Hay que fijarse dónde patina.** Sólo se debe patinar en superficies lisas. Arena, agua, aceite, alcantarillas, piedras o rajaduras en la calle pueden causar una caída. Evite patinar en lomas o cerca del tráfico. No patine si está oscuro.

- ★ **Cuidado con la velocidad.** El que patina debe poder reaccionar, detenerse enseguida y caer sin lastimarse. Siempre se debe patinar a una velocidad segura.



- ★ **Hay que poder ser visto.** Usar colores brillantes, como amarillo, anaranjado o rosado, para que lo vean a acercarse.

- ★ **Hay que estar alerta. No use audífonos** mientras patina. Es importante poder oír los cláxones y otros ruidos.

- ★ **Aprenda a caer.** Saber cómo caer puede evitar que uno se lastime seriamente.

- ✓ Si vas a caerte, agáchate para que no caigas de muy alto.

- ✓ Cae sobre tus hombros y caderas, y trata de rodar para distribuir la fuerza sobre el cuerpo.



- ✓ Relaja el cuerpo en lugar de ponerte tenso.

- ✓ Practica las caídas en superficies blandas o en el césped.

- ★ **NO hay que arriesgarse.** Los trucos requieren mucha práctica, habilidad y áreas diseñadas especialmente. Nunca se debe colgar de un carro o bicicleta.