



Protege tu cabeza - ¡Usa un casco!

Lo mejor del verano es estar al aire libre sobre ruedas. Pero recuerda, siempre debes usar casco cuando andes en patines, bicicleta, monopatín o scooter, ¡sin importar tu edad! El casco solo funciona cuando lo usas correctamente. Pon el ejemplo usando un casco y animando a tus amigos a también usarlo.

Cada año, más de 1200 personas mueren y miles más resultan gravemente heridas en accidentes de bicicletas, patines, scooters y monopatines. Los accidentes más graves involucran lesiones en la cabeza. Muchos de estos se pueden prevenir usando un [casco](#) de seguridad que se ajuste correctamente.

Consejos de seguridad:

- Usa un casco y ropa protectora, no importa cuán lento estés montando. Una caída a cualquier velocidad puede causar una lesión grave en la cabeza.
- Detente y busca automóviles en ambos sentidos antes de ingresar a la calle desde la cochera, estacionamiento o banqueta.
- Anda en el mismo flujo del tráfico y en el lado derecho de la calle.
- Anda en fila india y nunca lleves pasajeros en bicicletas manufacturadas para uno.
- Obedece todas las leyes y señales de tráfico. Las bicicletas no son juguetes, se consideran vehículos.

- Reduce la velocidad al acercarte a las intersecciones. Los niños deben bajarse y caminar con sus bicicletas a través de intersecciones y calles concurridas.
- No asumas que los conductores te darán el derecho de paso.
- Si es necesario andar en bicicleta por la noche, equipa tu bicicleta con un faro delantero y luces intermitentes. También usa ropa y tiras reflectantes.
- Siempre está atento a los peligros potenciales como grava suelta, baches, hojas húmedas u otros peligros que puedan causar que te estrelles.
- Mantén el control de tu bicicleta. No hagas acrobacias.
- Anda en tu monopatín y scooter en la banqueta.
- Dale a los automóviles y peatones el derecho de paso y rebasa siempre por la izquierda.
- Asegúrate de que tu bicicleta es una bicicleta segura y del tamaño adecuado para ti. Asegúrate de que ambos pies puedan tocar el suelo mientras estás sentado en el asiento de la bicicleta.
- Revisa tus frenos, neumáticos y cadena antes de andar. Asegúrate de que estén en buenas condiciones.

Ajuste del casco: Asegúrate de que tu casco tenga una etiqueta ANSI o SNELL que certifique que es seguro.

1. Usa un casco ajustado y alineado a tu cabeza, a unos dos dedos por encima de tus cejas.
2. Ajusta las correas del casco para que no pueda moverse de lado a lado o de atrás para adelante.



3. Debe haber aproximadamente un ancho de dedo entre la correa de la barbilla y la barbilla del niño.



Seguridad de los vehículos todo terreno (ATV)



Aquí en el oeste, nos encantan los vehículos todo terreno y pueden ser muy divertidos, si se montan con seguridad y estás usando el equipo adecuado. Aquí hay algunos consejos [del último evento de medios de comunicación](#) de **Primary Children's** y nuestro programa Hold On to Dear Life sobre cómo asegurarte de que tu viaje en ATV se mantenga divertido y feliz.

- Protégete de cabeza a pies con un casco, gafas, jersey de manga larga, guantes, pantalones resistentes y botines sobre el tobillo.



- Cada conductor debe estar certificado, pero para los menores de 16 años o sin licencia de conducir, es la ley. Regístrate ya en el [Utah ATV Rider's Ed Course](#) o certifícate con tu vendedor de vehículos todo terreno.
- Sé responsable durante tu paseo y mantente a ti mismo y a los demás a salvo.
- Apégate al número correcto de pasajeros por ATV, incluida la edad y el tamaño correctos para el vehículo.
- No conduzcas más allá de tu nivel de habilidad.
- Mantente alejado de las carreteras pavimentadas.

¡Bicicletas ecológicas de [GREENbike](#) para un mejor paseo!

Sencillas, económicas, ECOLÓGICAS y saludables.

Ese es nuestro objetivo: ofrecer a todas las personas de Salt Lake City la oportunidad de elegir un medio de transporte más ECOLÓGICO a través de un programa local para compartir bicicletas. Quizás ya ha visto o probado una bicicleta ecológica de GREENbike, y si no, ¿qué lo detiene?

¿No ha oído hablar de GREENbike?

En resumen, GREENbike es un programa local para compartir bicicletas. Es una red de estaciones de bicicletas repartidas por la ciudad, a pocas cuadras una de otra, donde usted puede desbloquear una bicicleta por un bajo precio desde cualquier estación y montar en ella hasta otra. Es barato, fácil y bueno para usted y para el medio ambiente.

¿Cómo se puede utilizar GREENbike?

Además de usarlas para ir al trabajo o ir de compras, úselas para viajar con sus hijos. Si bien debe tener 18 años para alquilar una GREENbike, si sus hijos tienen bicicletas y usted no, aquí está su oportunidad de unirse a ellos en una actividad divertida y saludable. Hay [un montón de ciclovías seguras](#) alrededor de la ciudad que usted y su familia pueden probar.

¿Cuánto cuesta el alquiler de una GREENbike?

Mire los precios [aquí](#). Asegúrese de notar la opción [GoPass](#) donde las familias que califican pueden obtener un pase anual por solo \$ 5.00. Esto permite a una persona tomar un viaje de 1 hora todos los días durante un año. Mire el [mapa de estaciones](#) de Salt Lake para ver dónde puede recoger y dejar la GREENbike.

GREENbike está patrocinado por SelectHealth, que anima a todos a salir, activarse y divertirse. Eche un vistazo a GREENbike hoy y aproveche el verano a lo grande.

Y no lo olvide: ¡TRAIGA Y USE un casco!

