

Estimados Padres/Guardianes,

Cascade Bicycle Club se está asociando con la escuela de su hijo/a para traer nuestro programa educativo de seguridad para bicicletas y peatones a los estudiantes de 3 - 8 grado. Una flotilla de bicicletas llegará a la escuela pronto y los estudiantes participarán en un programa por tres semanas en la clase de educación física donde aprenderán importantes habilidades de seguridad. Toda instrucción ocurrirá en un ambiente segura y será enseñada por la maestra de educación física de su hijo/a

Este programa está alineado con las normas educativas del estado y el propósito es:

- Fomentar el uso de bicicleta como forma de transporte y recreación
- Aumentar el comportamiento seguro y disminuir lesiones
- Entender la seguridad básica del tráfico y las reglas de la carretera
- Llegar a tener confianza en bicicleta y mejores habilidades para montar en bicicleta
- Inculcar responsabilidad con respecto a la seguridad de los demás

Los estudiantes también aprenderán cómo ajustar un casco de bicicleta como parte de este programa. Nos hemos asociado con el *Seattle Children's Hospital* para proporcionar algunas guías en la página siguiente sobre la Prueba de Ajuste del Casco para que puede asegurarse de que todos en el hogar tienen la información para reducir las lesiones con el uso de un casco de talla adecuada.

Caminando y montando bicicleta son algunas de las maneras más fáciles de hacer ejercicio para los estudiantes y se conecten aún más a su comunidad. ¡Una investigación sugiere que la actividad física aumenta la capacidad cognitiva - esto significa que cuando los estudiantes caminan y van a la escuela, llegan despiertos y listos para aprender!

Estamos emocionados de tener este programa en su escuela y también de poder ayudar a sus estudiantes y su familia en mantener una vida activa.

Cascade Bicycle Club



Usando un casco puede reducir alrededor del 85% de lesiones en la cabeza de accidentes de bicicleta. Sin embargo, un casco sólo protege cuando es de talla adecuada. Ayude a su niño a tener la costumbre de usar un casco empezando cuando son jóvenes. Sea un ejemplo y use un casco también.

Lleve un Casco

- Para montar bicicleta, sobre patinetes o en patineta, el casco de su hijo debe cumplir con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE.UU. (U.S Consumer Product Safety Commission).
- Si hay rajaduras en la superficie, el casco debe ser remplazado.
- El casco debe ser remplazado después de haber recibido cualquier tipo de impacto severo.

Ajuste Correcto del Casco



Prueba de Ojos

Coloque el casco sobre la cabeza. Mire hacia arriba y debería ver el borde inferior del casco. El borde debe quedar aproximadamente a una pulgada por encima de las cejas.



Prueba de Orejas

Asegúrese de que cuando las correas del casco están abrochadas, forman una "V" debajo de las orejas. La correa debe estar ajustada, pero cómoda.



Prueba de Boca

Abra su boca lo más que pueda. ¿Siente que el casco se ajusta a la cabeza? Si no es así, ajuste las correas y asegúrese de que la hebilla quede plana contra su piel.