



¡MONTE SU BICICLETA! LAS CLAVES PARA UN CICLISMO SEGURO Y SALUDABLE



Montar una bicicleta es una gran manera de mantenerse en forma, desplazarse por su vecindario o ciudad, divertirse con la familia y los amigos, y disfrutar de la vida al aire libre. Si bien el montar bicicleta puede ser buenísimo para nuestra salud, hay también un riesgo de estrellarse o de caerse. Muchas veces terminamos compartiendo senderos con otros ciclistas o caminantes, compartiendo carreteras con coches o montando en terrenos difíciles. Es importante cuando estemos montando bicicleta hacer todo lo posible para mantenernos a salvo. Hoy su hijo o hija aprendió cuatro maneras de hacerlo.

Obedezca la ley: Es importante conocer las reglas de la carretera, como montar a la derecha y en línea recta, y siempre señalar las paradas y las vueltas.

Esté atento/a: Préstele atención a su entorno, así como a sí mismo/a y a su equipo.

Sea visible: Asegúrese de que todas las bicicletas de su familia tengan reflectores. Monte durante la luz del día y utilice ropa brillante.

Mantenga su cerebro a salvo: Siempre lleve un casco... ¡no importa qué edad tenga!

Credit: Bikemn.org/education/walk-bike-fun

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

En la clase vimos un video con el ex jugador de la liga nacional de futbol americano (NFL por sus siglas en inglés) Ben Utecht hablando de sus experiencias con la lesión cerebral. Destaca la importancia de utilizar siempre un casco cuando se hace ciclismo, y de cómo asegurarse de que su casco se ajuste correctamente y de que su bicicleta esté en buen estado de funcionamiento. Vea el video usted mismo/a y luego junto con sus hijos, si tiene bicicletas en su hogar, haga un inventario de los cascos. Asegúrese de tener un casco adecuado para cada miembro de la familia que monte bicicleta.

El video se puede encontrar en YouTube en:
<https://www.youtube.com/watch?v=p7v1g6lht2w>



ESTACIÓN DE REHIDRATACIÓN

¡Rehidrátese con agua después de hacer ciclismo o cualquier otra actividad física! Usted podría necesitar más agua en temperaturas calientes o si suda mucho. La deshidratación leve podría causar dolores de cabeza, náuseas y fatiga (cansancio). Las bebidas deportivas y las bebidas energéticas podrían parecer más deseables, pero podrían estar llenas de azúcar añadido, colorantes, sabores y cafeína. Las bebidas deportivas pueden ser útiles para los atletas que están haciendo una actividad intensa. Para los niños, por lo general son sólo una fuente de calorías adicionales que no se necesitan.