



Ventajas y beneficios del uso de la bicicleta

EJERCICIO: Supone la realización de ejercicio cardiosaludable que protege ante numerosas enfermedades.

ECONOMÍA: La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición, como a su mantenimiento, y no necesita combustible.

RAPIDEZ: Circulando por vías urbanas, en distancias cortas y medias, la bicicleta es más rápida que el coche.

APARCAMIENTO: Se aparca fácilmente

NO CONTAMINA: Ni con gases tóxicos ni con ruido.

Fuente: Guía del ciclista, DGT



Organiza:



e-Mail: info@hiruhamabi.org
Web: www.hiruhamabi.org
Teléfono: 619370126

Colaboran:



NO SIN MI CASCO / NIRE KASKORIK GABE, EZ!

HIRU HAMABI | 3/12

Asoc. de Daño Cerebral Adquirido INFANTIL

ADACEN

Asoc. de Daño Cerebral Adquirido de Navarra



Casco = Protección

Los cascos tienen el objetivo de reducir el riesgo de lesiones producidas por golpes en la cabeza, mediante la difusión de la zona sobre la que se aplican las fuerzas de impacto y evitando el golpe directo con la cabeza.

El casco es el único elemento de seguridad pasiva que evita lesiones en el cerebro del ciclista y ha de estar homologado y colocado adecuadamente.

Además la protección en el caso de los niños es mayor que en el caso de los adultos puesto que son más propensos a las caídas.

Así nos colocamos el casco...



La bicicleta es salud, deporte y diversión” ...

...y el ciclismo NO es una actividad peligrosa, pero cabe recordar que uno de los riesgos que supone practicar esta actividad son los golpes en la cabeza. El Ayuntamiento de Pamplona, la Dirección General de Tráfico (DGT) y las Asociaciones de Daño Cerebral Adquirido Hiru Hamabi | 3/12 y Adacen recomiendan el uso del casco para todos los ciclistas y recuerdan que con la nueva reforma del código de circulación, “es obligatorio el uso del casco en ciclistas menores de 16 años en ciudad (incluso vías verdes y parques infantiles) y para todos los ciclistas en vías interurbanas”

¿Por qué protegerse?

1. Evita 2 de cada 3 lesiones graves en la cabeza y el cerebro. ⁽¹⁾
2. Reduce hasta un 85% el riesgo de lesión en la cabeza, y en un 88% el riesgo de lesión cerebral. ⁽²⁾
3. Previene el 42% las lesiones en accidentes de ciclistas. ⁽³⁾
4. En niños reduce en un 63% la incidencia de traumatismos craneales; y la pérdida de conciencia, en un 86%. ⁽⁴⁾
5. Se podría prevenir el 75% de todos los accidentes mortales de niños en bici. ⁽⁵⁾
6. Impide el 88% de las lesiones graves en el cerebro de los niños ⁽⁶⁾

Fuente: Dirección General de Tráfico DGT



⁽¹⁾ Estudios de Colaboración Cochrane, Universidad de New-Castle/Reino Unido y Academia Americana de Pediatría/EE UU.
⁽²⁾ NHTSA/EE. UU.
⁽³⁾ Instituto Holandés para la Investigación de la Seguridad Vial.
⁽⁴⁾ Organización Mundial de la Salud – OMS.
⁽⁵⁾ Hospital Infantil de Filadelfia.
⁽⁶⁾ Asociación Americana de Pediatría.

