
Seguridad y uso del monopatín

- Antes de usar tu monopatín asegúrate de que están bien ajustadas todas sus piezas.
- Usa una protección adecuada: casco, muñequeras, coderas y rodilleras. También guantes, para proteger las manos del suelo.
- Ponte zapatos resistentes y con suela no resbaladiza.
- Si estas aprendiendo a patinar comienza en una superficie lisa y plana. Y usa mejor un monopatín con ruedas anchas y una tabla o plataforma corta.
- Patina en sitios donde no haya tráfico ni personas con las que puedas chocar o tener un accidente.
- No agarrarse nunca a vehículos en movimiento. Respeta las señales de tráfico.
- Si puedes, patina en parques especiales para montar en monopatín. Mejor cerca de tu domicilio.
- En la calle, no uses auriculares. Dificulta oír señales de alarma y disminuye la capacidad de reacción.

Cascos para deportes sobre ruedas

El uso de un casco adecuado y otros equipos de seguridad pueden proteger la cabeza al [ir en bicicleta](#), en patines de ruedas o en monopatín, pero sólo protegen si se usan correctamente.

Los cascos reducen el riesgo de lesión en la cabeza y/o el cerebro. Los multideportivos son los mejores porque dan protección adicional a la parte de atrás de la cabeza. Esta es la parte que más se lesiona en estos deportes.

Consejos de uso:

- El casco debe ser del tamaño adecuado. Debe estar horizontal, con el borde delantero a una distancia de unos dos dedos por encima de las cejas.
- No debe moverse hacia delante y hacia atrás, o de lado a lado. La correa debe estar abrochada y ajustada debajo de la barbilla.
- Usar cascos homologados por la *Comunidad Europea* que cumplen las normas de seguridad. Llevan las siglas "CE".
- No usar un casco que ha estado en un accidente. Es posible que un casco dañado no proteja bien la cabeza. Deséchelo y compre uno nuevo.



Con el casco en posición horizontal, ajuste la correa hasta que sólo un dedo quepa entre ella y la cara.

El casco no debe poder moverse fácilmente hacia adelante ni hacia atrás.

Recuerda:



Fuente imágenes: [Krames. Patient Education. Para los padres: Lista de verificación del casco](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Familia y Salud

Seguridad y uso del monopatín

Ana Fierro Urturi. Pediatra

www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

