

# Skateboards & Inline Skates

## Facts About Injuries

- ◆ About 26,000 people are treated in hospital emergency rooms each year with injuries caused by skateboarding.



- ◆ Six out of every 10 skateboarding injuries are to children under 15 years of age.



- ◆ Wrist and lower arm fractures are the most common inline skating injuries. Face and chin injuries are also common.

## Inline Skating and Skateboarding Safety Tips

- ★ **SUPERVISION.** Children depend on adults to help them stay safe. Children under 8 years should not use skates or skateboards without close adult supervision.
- ★ **Protect yourself.** Inline skaters should always wear a helmet, knee and elbow pads and wrist guards at all times.

Skateboarders should also wear long pants, a long sleeved shirt and rubber-soled shoes.

- ★ **The type and fit of inline skates is important.** Skates should be right for a child's size, ability and purpose.



- ★ **Keep equipment in good condition.** Check your skates or skateboard every time before you ride.



- ★ **Choose a safe location.** Children who do not have experience skating should only skate in a skating rink or outdoor area like a park. They should never skate in the street.

- ★ **Watch where you skate.** Skate only on smooth surfaces. Sand, water, oil, sewer grates, or a small rock or crack on the road can cause you to fall. Avoid skating on hills or near traffic. Do not skate when it is dark.

- ★ **Check your speed.** Skaters must have the ability to react, stop quickly and fall safely. It is always important to skate at safe and comfortable speeds.



- ★ **Make sure you are seen.** Wear bright colors like yellow, orange or bright pink so people can see you coming toward them.

- ★ **Stay Alert. Do not wear headphones** while skating. It is important to be able to hear horns and other noises.

- ★ **Learn how to fall.** Knowing how to fall can reduce the chances of being seriously hurt.

- ✓ If you are going to fall, crouch down so you won't have far to fall.

- ✓ Land on your shoulders and hips then try to roll to distribute the force over your body.

- ✓ Relax your body instead of making it stiff.

- ✓ Practice falling on a soft surface or grass.



- ★ **DO NOT take chances.** Tricks require lots of practice, skills and specially-designated areas. Never hitch a ride from a car or bike.



# Patinetas y Patines en Línea

## Realidades

- ◆ Cada año llegan casi 26,000 personas a las salas de urgencia con lesiones causadas por patinetas.



- ◆ De cada 10 lesiones por patinetas, 6 ocurren en niños menores que 15 años de edad.



- ◆ Las fracturas de muñeca y antebrazo son las lesiones más comunes del patinaje. También son comunes las lesiones de la cara y la barbilla.

## Consejos de Seguridad

- ★ **SUPERVISIÓN.** El niño depende del adulto para su seguridad. Los menores que 8 años no deben usar patines ni patinetas sin la supervisión cercana de un adulto.
- ★ **Hay que protegerse.** Los que patinan deben usar siempre casco y protectores de codos, rodillas y muñecas. Los que montan patinetas siempre deben usar casco, guantes y protectores de rodillas y codos. También deben usar pantalones largos, mangas largas y zapatos con suela de hule.
- ★ **El tipo y el tamaño de los patines en línea son importantes.** Los patines deben ser adecuados para el tamaño y la habilidad del niño, así como el propósito.



- ★ **Mantenga el equipo en buenas condiciones.** Examine los patines o patinetas cada vez, antes de usarlos.

- ★ **Escoja un lugar seguro.** Los que no tienen experiencia sólo deben patinar en pistas de patinaje o áreas seguras, como un parque. Nunca patinar en la calle.
- ★ **Hay que fijarse dónde patina.** Sólo se debe patinar en superficies lisas. Arena, agua, aceite, alcantarillas, piedras o rajaduras en la calle pueden causar una caída. Evite patinar en lomas o cerca del tráfico. No patine si está oscuro.

- ★ **Cuidado con la velocidad.** El que patina debe poder reaccionar, detenerse enseguida y caer sin lastimarse. Siempre se debe patinar a una velocidad segura.



- ★ **Hay que poder ser visto.** Usar colores brillantes, como amarillo, anaranjado o rosado, para que lo vean a acercarse.
- ★ **Hay que estar alerta. No use audífonos** mientras patina. Es importante poder oír los cláxones y otros ruidos.
- ★ **Aprenda a caer.** Saber cómo caer puede evitar que uno se lastime seriamente. .
- ✓ Si vas a caerte, agáchate para que no caigas de muy alto.
- ✓ Cae sobre tus hombros y caderas, y trata de rodar para distribuir la fuerza sobre el cuerpo.
- ✓ Relaja el cuerpo en lugar de ponerte tenso.
- ✓ Practica las caídas en superficies blandas o en el césped.
- ★ **NO hay que arriesgarse.** Los trucos requieren mucha práctica, habilidad y áreas diseñadas especialmente. Nunca se debe colgar de un carro o bicicleta.

