

Patines, patinetes y monopatines. Disfrútalos con seguridad

Entre los equipos para la práctica de deportes sobre ruedas se encuentran los patinetes, [los monopatines](#) y los patines en línea. La práctica de estos puede ser un ejercicio excelente. Pero también pueden ser peligrosos. Si se practican de forma incorrecta, pueden producir lesiones y a veces incluso la muerte.

Consejos de seguridad para patines en línea, patinetes y monopatines.

- Usar un equipo de protección.
- Mantener los patines, patinetes y monopatín en buen estado. Revisar antes de cada uso: ruedas, frenos y demás partes del equipo.
- No usar auriculares. Dificulta oír señales de alarma y disminuye la capacidad de reacción.
- No patinar al oscurecer o por la noche. Disminuye la visibilidad.
- No patinar en sitios con tráfico.
- No agarrarse nunca a vehículos en movimiento.
- Se deben respetar las señales de tráfico.
- Los menores de 10 años deben ser supervisados por un adulto.



Seguridad con los patines en línea

- Usar protección a medida: casco, muñequeras, coderas y rodilleras.
- Patinar siempre a una velocidad que permita mantener el control.
- Considerar inscribirse en cursos de patinaje en línea mientras se está aprendiendo. Los principiantes deben patinar solo en pistas de patinaje, bien sea interiores o exteriores.
- Usar el tipo de patines adecuados a la habilidad.
- Usar la talla adecuada.

Seguridad con el patinete

- Usar protección a medida: casco, coderas y rodilleras. No debe usar muñequeras, ya que pueden afectar la forma de agarrar el manubrio del patinete.
- Usar zapatos resistentes y con suela no resbaladiza.
- Patinar solo sobre pavimento plano y liso. La suciedad, arena, grava y pavimento mojado deben evitarse.
- No llevar pasajeros en el patinete. Están diseñados para llevar una sola persona.

Seguridad con el monopatín

- Usar protección a medida: casco, muñequeras, coderas y rodilleras. También guantes, para proteger las manos del suelo.
- Si se puede, patinar en parques especiales para montar en monopatín.
- Usar zapatos resistentes y con suela no resbaladiza.
- Utilizar un monopatín con ruedas anchas y una tabla o plataforma corta mientras aprende a usarlo.

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.

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

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

The image shows the cover of a presentation slide. At the top right is the 'Familia y Salud' logo, which consists of three stylized human figures in blue and pink. The main title 'Patines, patinetes y monopatinés' is centered in a red-bordered box in a bold, red, sans-serif font. Below the title, the author's name 'Ana Fierro Urturi. Pediatra' is written in a smaller, black, sans-serif font. In the bottom right corner, there is a small illustration of three children on roller skis, roller skates, and a skateboard. At the bottom of the slide, there is a blue horizontal bar containing the website address 'www.familiaysalud.es' on the left and the 'AEPap' logo on the right, which includes a stylized human figure and the text 'Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria'.

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

Autor/es:

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

