



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about the importance of pedestrian and bicycle safety. In our *"Rules of the Road"* lesson your child learned important pedestrian and bicycle safety rules and why it's important to wear a helmet and protect the brain while using a bike, scooter, rollerblades or skateboard. If your child needs a bicycle helmet, please contact MORE HEALTH at (813) 287-5032 for information on how to receive a free helmet.

Please reinforce this lesson by following these healthy suggestions:

- Always look left, right, left when crossing the street. Take a walk and see if your child follows these rules.
- Always wear a helmet when riding a bike. It's the law! Be sure to ask your child about other important situations in which they should wear a helmet.
- Ride a bike with traffic, walk against traffic.
- Do not walk or ride a bike when using an electronic device or while wearing a headset.
- By law, bicyclist must use bike lights (on front and back of bike) and reflectors when riding at night or in low light conditions. We also recommend wearing bright and reflective clothing.
- Review the "Roll Model Youth Pledge" with your child and remind them that they should set a good example for younger children.

MORE HEALTH strives to educate our communities about the rules of the road in order to reduce the risk of injury in our daily activities. Remember, good decisions go a long way towards keeping us healthy, safe and strong!

Sincerely,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Executive Director, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on





Querido Padre,

MORE HEALTH, Inc. visitó la clase de su hijo hoy para enseñar sobre la importancia de la seguridad de peatones y ciclistas. En nuestra lección "*Rules of the Road*", su hijo aprendió la importancia de las reglas de seguridad para peatones y ciclistas y por qué es importante usar un casco y proteger el cerebro mientras usa una bicicleta, scooter, patines o monopatín. Si su hijo necesita un casco de bicicleta, comuníquese con MORE HEALTH al (813) 287-5032 para obtener información sobre cómo recibir un casco gratis.

Por favor, refuerce a esta lección siguiendo estas sugerencias saludables:

- Siempre mire a la izquierda, a la derecha, a la izquierda al cruzar la calle. Dar un paseo y ver si su hijo sigue estas reglas.
- Siempre use un casco cuando ande en bicicleta. ¡Es la ley! Asegúrese de preguntarle a su hijo sobre otras situaciones importantes en las que deben usar un casco.
- Montar una bicicleta con tráfico, caminar contra el tráfico.
- No camine ni ande en bicicleta cuando usa un dispositivo electrónico o usa un auricular.
- Por ley, el ciclista debe usar luces de bicicleta (en la parte delantera y trasera de la bicicleta) y reflectores cuando se conduce de noche o en condiciones de poca luz. También recomendamos usar ropa brillante y reflectante.
- Revise el "Compromiso juvenil del modelo Roll" con su hijo y recuérdelos que deben ser un buen ejemplo para los niños más pequeños.

MORE HEALTH se esfuerza por educar a nuestras comunidades sobre las reglas de la carretera con el fin de reducir el riesgo de lesiones en nuestras actividades diarias. Recuerde, ¡las buenas decisiones son un gran avance para mantenernos sanos, seguros y fuertes!

Sinceramente,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Directora Ejecutiva, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on

