



Treadmill Safety at Home

Everything you need to know to keep your kids safe from treadmill friction burns.

Can a treadmill really burn your child?

Yes. It happens more often than you might think. Approximately 25,000 children are injured each year by home exercise equipment. Treadmills, in particular, pose a burn hazard. Children can get their hands caught between the frame and the moving belt of the treadmill, causing friction burns that can be severe enough to require skin grafting.



The potato test

A moving treadmill belt can burn a potato in seconds. A child's skin is even more delicate. Friction burns can happen in an instant.



Children move quickly. Keeping play spaces separate from treadmills can help reduce the risk of injury.

To help prevent these injuries:



Keep play spaces and treadmills separate. Never leave a treadmill accessible in a room where children play.



Remove the safety key from the treadmill after each use so children cannot start it.



If possible, keep exercise equipment in a locked room and unplug it when not in use.



Always supervise children around exercise equipment, even when it is turned off.



Children ages 0–4 are at the greatest risk for treadmill injuries. These injuries may require hospitalization, skin grafts, and long-term medical care.





Seguridad con la Caminadora en Casa

Todo lo que necesita saber para mantener a sus hijos seguros y prevenir quemaduras por fricción causadas por caminadoras.

¿Puede una caminadora realmente quemar a un niño?

Sí. Ocurre con más frecuencia de lo que imagina. Aproximadamente 25,000 niños sufren lesiones cada año relacionadas con equipos de ejercicio en el hogar. Las caminadoras, en particular, representan un riesgo de quemaduras. Las manos de los niños pueden quedar atrapadas entre la estructura y la banda en movimiento de la caminadora, provocando quemaduras por fricción que pueden ser lo suficientemente graves como para requerir injertos de piel.



La prueba de la papa

La banda en movimiento de una caminadora puede quemar una papa en solo unos segundos. La piel de un niño es aún más delicada. Las quemaduras por fricción pueden ocurrir en un instante.



Mantenga las áreas de juego y las caminadoras separadas. Nunca deje una caminadora al alcance de los niños en una habitación donde jueguen.

Cómo ayudar a prevenir estas lesiones



Mantenga las áreas de juego y las caminadoras separadas. Nunca deje una caminadora accesible en una habitación donde jueguen niños.



Retire la llave de seguridad de la caminadora después de cada uso para evitar que los niños puedan encenderla.



Si es posible, guarde el equipo de ejercicio en una habitación con llave y desconéctelo cuando no esté en uso.



Supervise siempre a los niños cuando estén cerca del equipo de ejercicio, incluso cuando esté apagado.



Los niños de 0 a 4 años tienen el mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con caminadoras. Estas lesiones pueden requerir hospitalización, injertos de piel y atención médica a largo plazo.



Siga a Safe Kids San Antonio en Facebook para obtener excelentes consejos sobre cómo mantener seguros a los niños.