

# Ayudando a su hijo a ser un ciclista seguro

El montar en bicicleta es una manera divertida y saludable de pasar el tiempo con su hijo(a) y la mejor manera de evaluar las habilidades en bicicleta de su hijo(a). Considere los siguientes tres pasos antes de que su hijo monte en bicicleta para ir a la escuela.

## 1. Revise la bicicleta y el casco

- **Tamaño de la bicicleta:** Cuando se está sentado(a) en la bicicleta con los pies en los pedales, debe haber una ligera flexión en la rodilla cuando el pedal está más próximo al suelo.
- **Visibilidad de la bicicleta:** La bicicleta debe tener reflectores en frente, atrás y en ambas ruedas. Si están andando cuando está oscuro o casi oscuro, la bicicleta también debe tener luces en frente y atrás.
- **Tamaño del casco:** Haga la prueba de casco (vea el recuadro).



## 2. Evaluar y desarrollar habilidades

Si usted y su hijo(a) todavía no montan juntos en bicicleta regularmente, lleve a su hijo a un estacionamiento o a una calle vacía para enseñar y evaluar habilidades básicas. Los niños (y ciclistas de todas las edades) deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Lleve ropa de colores llamativos y equipo reflector con el casco abrochado, los cordones de los zapatos amarrados y el pantalón remangado para que no se enrede con la cadena.
- Asegúrese que las llantas tengan suficiente aire, los frenos y los cambios funcionen, la cadena no esté suelta y las ruedas y los tornillos estén apretados.
- Esté atento a todo momento.
- Esté pendiente de los vehículos entrando y saliendo de entradas de vehículos y callejones.
- Mantenga ambas manos en el manubrio excepto cuando se está señalando. Cargue los libros y otros artículos en una mochila o bolsa diseñada para bicicletas.
- Antes de cruzar la calle, entrar a una calle o doblar, mirar hacia la izquierda, derecha, izquierda una vez más y atrás para tráfico, incluyendo peatones, bicicletas y autos.

### Para andar en la calle:

- Circule en la misma dirección del tráfico en fila, uno detrás de otro.
- Circule a la derecha de la calle, pero lo suficientemente lejos de los automóviles estacionados para evitar accidentes causados por puertas que se abren sin aviso.
- Obedezca las leyes del tráfico. Siga todas las señales del tráfico y las líneas de señalización vial.
- Sea predecible. Ande en fila de a uno, no meterse entre los autos. Usar señales de mano.

## 3. Planear la ruta y probarla

Escoja con su hijo la mejor ruta para llegar a la escuela y practiquen andando juntos por la ruta.

- Escoja calles con menos tráfico y con menores límites de velocidad, y busque rutas donde puedan andar separados del tráfico usando un sendero o carril para bicicletas.
- Limite el número de cruces de calle y evite cruzar calles muy transitadas o de alta velocidad. Hable con su hijo(a) si está bien andar solo(a), con amigos, o acompañado por un adulto. Los niños menores de diez años generalmente no tienen la habilidad de andar solos y pueden estar más seguros andando por la acera o en un sendero para bicicletas. Algunas comunidades no permiten que los niños anden en la acera, así que averigüe antes de tomar una decisión.

### Haz la prueba del casco

Ponte el casco. Si está flojo cuando muevas la cabeza, ajústalo más o consigue uno más pequeño. Revisa que:



**Ojos:** El casco este situado bajo tu frente – mas o menos a dos dedos de ancho de las cejas.



**Orejas:** Con el casco abrochado, las correas deben juntarse justo debajo de las orejas.



**Boca:** Después de abrochar el casco, deben entrar no más de dos dedos entre el broche y la barbilla.