

Consejos de seguridad para ir en bicicleta

Todo lo que necesita saber para mantener seguros a sus hijos cuando monten en bicicleta.

Hay muchas y muy buenas razones para andar en bicicleta: Ofrece diversión, libertad y ejercicio, y es bueno para el medio ambiente. Aquí hay algunos consejos para que usted esté tan seguro como sea posible mientras lo practica.

Lleve un casco

- Tenemos una máxima muy sencilla: “Usa la cabeza, lleva un casco”. Es el dispositivo de seguridad más eficaz para reducir las lesiones en la cabeza y las muertes por accidentes de bicicleta.



Encuentre el ajuste correcto del casco

- Asegúrese de que su hijo tenga un casco de la talla adecuada y que lo lleve cada vez que monte en bici, sobre patines o en patineta. El casco de sus hijos debe cumplir las normas de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission). Cuando llegue el momento de comprar un nuevo casco para sus hijos, deje que ellos lo escojan; estarán más predispuestos a usarlo cada vez que monten en bici.



Más niños entre los 5 y los 14 años de edad visitan el servicio de urgencias por lesiones relacionadas con el ciclismo que por cualquier otro deporte. Los cascos pueden reducir el riesgo de lesiones cerebrales graves en un 88 por ciento; pero sólo el 45 por ciento de los niños menores de 14 años tienen la costumbre de llevar casco de bicicleta.

- [Asegúrese de que el casco se ajusta bien y de que su hijo sabe cómo ponérselo correctamente.](#) Un casco debe colocarse en la parte superior de la cabeza en una posición nivelada, y no debe oscilar hacia adelante, ni hacia atrás ni lateralmente. Las correas del casco deben estar siempre abrochadas, pero no demasiado apretadas. Safe Kids recomienda que los niños hagan la siguiente [Prueba de Ajuste del Casco.](#)

- **Prueba de los OJOS:** Coloque el casco sobre la cabeza. Mire hacia arriba y debería ver el borde inferior del casco. El borde debe quedar aproximadamente a una pulgada por encima de las cejas.



- **Prueba de las OREJAS:** Asegúrese de que cuando las correas del casco están abrochadas, forman una “V” debajo de las orejas. La correa debe estar ajustada, pero cómoda.



- **Prueba de la BOCA:** Abra su boca lo más que pueda. ¿Siente que el casco se ajusta a la cabeza? Si no es así, ajuste las correas y asegúrese de que la hebilla quede plana contra su piel.



Use los cascos apropiados para las diferentes actividades

- Los niños siempre deben usar un casco para todas las actividades deportivas sobre ruedas.
- Un casco de bicicleta debidamente ajustado es igual de eficaz cuando se monta una patineta, patines sobre ruedas o patines en línea.
- Cuando vaya en monopatín, normal o de tabla larga, asegúrese de que su hijo use un casco de monopatín.
- Un equipamiento y mantenimiento apropiados son muy importantes.
- Puede garantizar un ajuste adecuado llevando a su hijo a comprar la bicicleta. Elija una que tenga el tamaño adecuado para el niño, no una que le servirá en el futuro.
- Cuando los niños están sentados en el asiento de la bicicleta, los pies deben de poder tocar el suelo.
- Antes de iniciar un paseo, asegúrese de que los reflectores estén bien fijados, los frenos funcionen correctamente, las marchas cambien suavemente y de que los neumáticos estén bien sujetos y correctamente inflados.
- La ropa larga o suelta puede quedar atrapada en las cadenas de la bicicleta o en los radios de las ruedas. Vista a los niños pequeños adecuadamente para garantizar un paseo seguro.

Manténgase alerta

- Supervise activamente a los niños hasta que se sienta seguro de que están preparados para montar por su cuenta.
- Cada niño es diferente, pero desde el punto de vista de su desarrollo, hasta los 10 años les puede resultar difícil juzgar la velocidad y la distancia de los coches, por lo que hasta esa edad es preferible limitar los paseos a las aceras (tenga cuidado con los vehículos en las salidas de garaje), parques o carriles bici. En cualquier lugar donde monte, enseñe a su hijo a mantenerse alerta y atento a los automóviles y camiones.
- Los niños deben ser capaces de demostrar su competencia con la bici y el conocimiento de las reglas de la seguridad vial antes de hacer ciclismo entre el tráfico.

Dé ejemplo y enseñe buen comportamiento

- Se sorprendería de lo mucho que los niños aprenden observándole, por lo que es muy importante que los padres sean un ejemplo de comportamiento apropiado. Use un casco, incluso si no lo hizo cuando era un niño.
- Enseñe a sus hijos a hacer contacto visual con los conductores. Antes de empezar a cruzar la calle, los ciclistas deben asegurarse de que los conductores estén prestándoles atención y se detengan.
- Dígalos a sus hijos que circulen por el lado derecho de la carretera, en el sentido del tráfico, no en contra. Manténgase lo más a la derecha posible. Utilice las señales manuales apropiadas y respete las señales de tráfico, deteniéndose en todas las señales de alto y semáforos.
- Pare y mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de entrar en una calle o de cruzar una intersección. Mire hacia atrás y ceda el paso al tráfico que viene por detrás antes de girar a la izquierda.

Use luces de bici

- Cuando monte al atardecer, al amanecer o por la noche, sea inteligente y use luces; y asegúrese también de que su bicicleta tenga reflectores. También es inteligente llevar ropa y accesorios que tengan materiales reflectantes para mejorar la visibilidad del ciclista para los demás conductores.
- La mayoría de los estados obligan al uso de una luz delantera, pero tan solo recomiendan el uso de un reflector trasero. Las luces no sirven tanto para que los ciclistas vean por dónde van, sino para que otros puedan verlos. Montar sin luces significa que los conductores no le verán, y nunca es una buena idea sorprender a los automovilistas.

