



Seguridad para los niños en bicicleta:

Lo que todo cuidador debe de saber

Andar en bicicleta es divertido, saludable y les da a los niños la oportunidad de moverse por su cuenta. Andar en bicicleta es, por lo general, una actividad segura, pero es importante que quienes cuidan a los niños, así como ellos mismos, conozcan algunas reglas básicas de seguridad. Un pequeño error puede causar un accidente, por eso es importante enseñarles y practicar con ellos mientras aprenden. Las personas que manejan también deben estar pendientes de lo que pasa a su alrededor, especialmente en lugares donde hay niños en bicicleta. Hablar sobre cómo andar en bicicleta de forma segura y practicar estas habilidades puede ayudar a prevenir muchos accidentes. Aunque los choques con automóviles suelen ser los más graves, muchos accidentes en bicicleta ocurren sin que haya un vehículo involucrado. Enseñarles a los niños cómo evitarlos les dará habilidades que les servirán toda la vida para disfrutar de andar en bicicleta de manera segura.

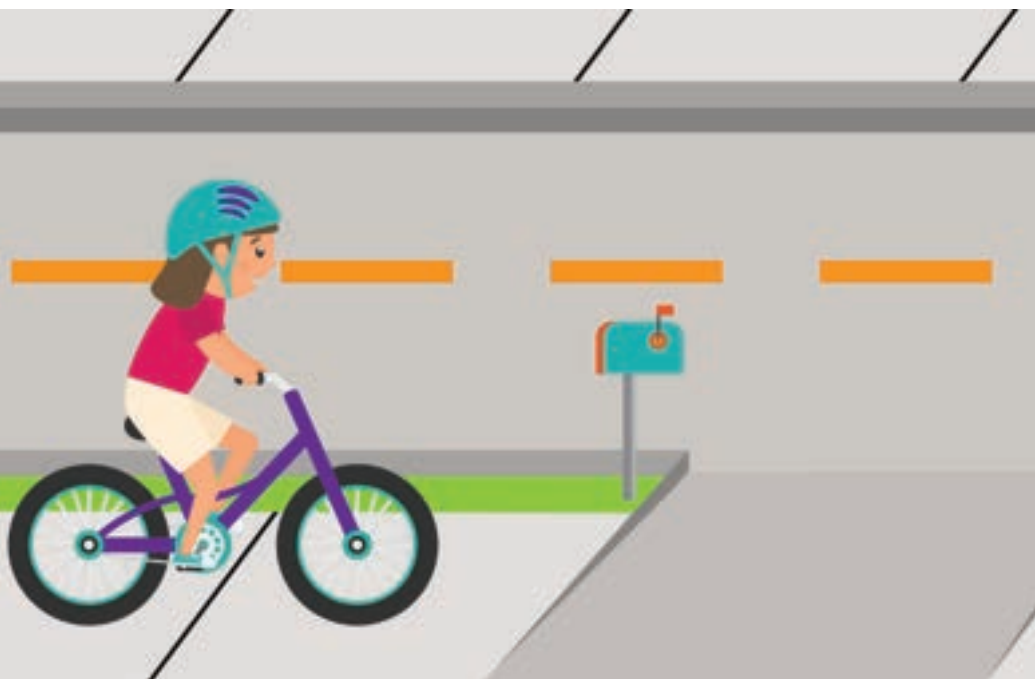
Dónde andar en bicicleta

Las bicicletas tienen derecho a usar la calle, igual que los demás vehículos. Según la ley de Wisconsin, una bicicleta es cualquier vehículo que se mueve con los pies o las manos al pedalear y que tiene ruedas, de las cuales al menos dos miden 14 pulgadas (35.5 cm) o más de diámetro.

Respetar siempre las señales de tránsito y los semáforos.

Los niños menores de 10 años, por lo general, todavía no tienen las habilidades necesarias para andar de forma segura en la calle. Hasta que demuestren que pueden hacerlo con seguridad y entiendan las reglas de tránsito, **lo más seguro es que anden por la banqueta (acera).**

La ley de Wisconsin permite que un adulto los acompañe en bicicleta por la banqueta, siempre y cuando vaya despacio y les dé el paso a las personas que caminan o usan dispositivos de movilidad, como sillas de ruedas o andaderas. Para saber si está permitido andar en la banqueta donde vives, revisa las reglas de tu ciudad o municipio.



Casco y aprender a andar en bicicleta

El casco ayuda a reducir el riesgo de lesiones graves si hay una caída o un accidente, pero no evita que ocurran los accidentes. Lo mejor es usarlo cada vez que salgan a andar en bicicleta. Deja que tu hijo o hija escoja su casco. Hay muchos colores y diseños, y si les gusta cómo se ve, es más probable que quieran usarlo. Tú también ponte uno y da el ejemplo. ¡Sé un buen modelo sobre ruedas!

Usa casco



Debe haber un espacio de aproximadamente dos dedos entre las cejas y la parte de abajo del casco.

Las correas deben formar una “V” justo debajo de las orejas.

Deben caber dos dedos entre la barbilla y la correa, para que quede ajustado, pero cómodo.

Aprender a andar en bicicleta

Bike Fed recomienda aprender con el método de la bicicleta de equilibrio (balance bike). Cada niño aprende a su propio ritmo, así que la práctica y la paciencia son muy importantes, tanto para los niños como para los adultos que los acompañan. Puedes usar una bicicleta de equilibrio o quitarle los pedales a una bicicleta que ya tengan. Cuando el niño esté sentado en la bicicleta, debe poder apoyar los dos pies completamente en el suelo, con las rodillas ligeramente dobladas.

Ve este video corto para aprender más sobre cómo enseñar a un niño a andar en bicicleta.



Cómo escoger una bicicleta del tamaño correcto

¡Los niños crecen muy rápido! Por suerte, hoy hay muchos modelos de bicicletas diseñados especialmente para niños de diferentes edades y tamaños. Una bicicleta del tamaño correcto les ayuda a tener mejor control, frenar con seguridad, evitar caídas y disfrutar mucho más de cada paseo.

Si tienes dudas sobre cuál bicicleta es la mejor para tu hijo o hija, acércate a una tienda de bicicletas de tu comunidad. El personal puede ayudarte a encontrar la bicicleta que mejor le quede.

1. Escoge una bicicleta del tamaño correcto

Mide la entrepierna y revisa que le quede bien

Pon a tu hijo o hija de pie, con la espalda pegada a la pared, y mide la distancia de la entrepierna al piso.

Después, pídele que se pare encima de la bicicleta, con un pie a cada lado y los dos pies completamente apoyados en el suelo.

Debe quedar un espacio de entre 2.5 y 5 cm (1 a 2 pulgadas) entre la entrepierna y el tubo de arriba de la bicicleta.

Guíate por el tamaño de las ruedas La estatura y la medida de la entrepierna te ayudarán a elegir la bicicleta adecuada.

Ruedas de 12 pulgadas: por lo general, para niños de 2 a 4 años, con una entrepierna de 36 a 43 cm (14 a 17 pulgadas).

Ruedas de 16 pulgadas: para niños de 3 a 6 años, con una entrepierna de 46 a 56 cm (18 a 22 pulgadas).

Ruedas de 20 pulgadas: para niños de 5 a 9 años, con una entrepierna de 56 a 64 cm (22 a 25 pulgadas).

Ruedas de 24 pulgadas: para niños de 6 a 12 años, con una entrepierna de 61 a 71 cm (24 a 28 pulgadas).

Tip: La edad es solo una guía. Lo más importante es que la bicicleta le quede bien y que tu hijo o hija pueda controlarla con seguridad.



2. Revisa que la altura del asiento sea la adecuada

Para bicis con pedales: Cuando el pedal esté hasta abajo, la rodilla de tu peque debe quedar ligeramente doblada. Si la pierna queda completamente estirada, el asiento está demasiado alto. Marca de inserción mínima: Asegúrate de que el tubo del asiento no salga más allá de esta marca para mantener la bici segura.

3. Revisa el alcance al manubrio

Cuando tu peque esté sentado en el asiento, debe poder agarrar el manubrio con los codos ligeramente doblados. Si tiene que estirar los brazos por completo para alcanzarlo, es probable que la bici le quede grande.

4. Haz una prueba con la bici

Confianza y control:

La mejor manera de saber si la bici le queda bien a tu peque es dejarlo probarla. Así puedes ver si se siente cómodo, seguro y con confianza al manejarla.





AVISO SOBRE BICIS ELÉCTRICAS (E-BIKES)

Bike Fed no recomienda que los niños pequeños usen bicicletas eléctricas. En Wisconsin, la ley indica que debes tener más de 16 años para manejar y operar una e-bike Clase 3 (con velocidad máxima de 28 mph). Las e-bikes son más pesadas y alcanzan mayor velocidad que las bicis tradicionales, lo que puede crear situaciones peligrosas para quien las maneja o para otras personas en la calle. Es importante que los niños tengan la oportunidad de aprender primero en una bici sin motor, mientras desarrollan sus habilidades, experiencia y confianza al andar en diferentes lugares, creando una buena conexión entre su cuerpo y la bicicleta. Las bicicletas eléctricas con asistencia de menor potencia pueden ser una buena opción para algunos jóvenes. Si tu hijo tiene acceso a una e-bike, asegúrate de que no le haga modificaciones. Alterar una bicicleta eléctrica puede aumentar su velocidad, afectar el funcionamiento de los frenos y hacer que sea ilegal usarla.



Habilidades para andar en bici

Andar en línea recta: Lleva a tu peque a un lugar seguro, abierto y con piso pavimentado para practicar. Busca una línea recta en el suelo o haz una con cinta o gis. Pídele que practique andar sobre la línea sin salirse de ella. TIP: Que mire hacia adelante, no hacia la rueda ni al piso.

TIP #1: Que mire hacia adelante, no hacia la rueda ni al piso.

TIP #2: Posición para agarrar fuerza al pedalear: Un pie arriba, más o menos en la posición de las 2 en punto del reloj, y el otro pie en el suelo.



Frenar y controlar la velocidad: Usando el mismo espacio abierto, deja que tu peque practique andar y detenerse. a. Deja de pedalear. b. Aplica los frenos poco a poco. La mano derecha controla el freno trasero. La mano izquierda controla el freno delantero. TIP: Pon un pedacito de cinta de color en la palanca del freno trasero para identificarlo fácilmente. Primero aprieta ambos frenos suavemente y después con más fuerza para lograr una frenada más rápida. Practiquen este ejercicio a diferentes velocidades. Intenten frenar siempre al llegar a la misma línea marcada en el suelo y usa gis para marcar dónde se detuvo la bici a diferentes velocidades. Así podrán ver cómo la velocidad y la fuerza con la que aprietan los frenos cambian la distancia que necesita la bici para detenerse. c. TIP: Cuando vayan bajando una pendiente, aprieta los frenos suavemente y con frecuencia para controlar la velocidad. d. TIP: Que las llantas se derrapen es peligroso. Desgasta las llantas y puede hacer que pierdan el control. Practiquen frenar sin hacer que la bici se deslice.

Voltear hacia atrás y revisar alrededor: a. Pídele a tu peque que recorra la misma línea recta que practicó antes. Cuando esté a unos 50 pies (15 metros) de distancia, grita “¡MIRA!” mientras levantas 1 o 2 brazos. Mientras sigue andando, debe voltear a mirar por encima de su hombro izquierdo y decir cuántos brazos tienes levantados. Sabes que ya domina esta habilidad cuando puede voltear hacia atrás, identificar correctamente el número de brazos levantados y decir la cantidad correcta, todo mientras mantiene la bici en línea recta sin salirse del camino.

Sé predecible y visible

Sé predecible. ¡Usa tus señales! Comunicarse con otras personas que usan la calle ayuda a mantener a todos seguros. Usa tus señales con las manos para avisar cuando vas a dar vuelta o detenerte.

Giro a la derecha



Giro a la derecha



Giro a la izquierda

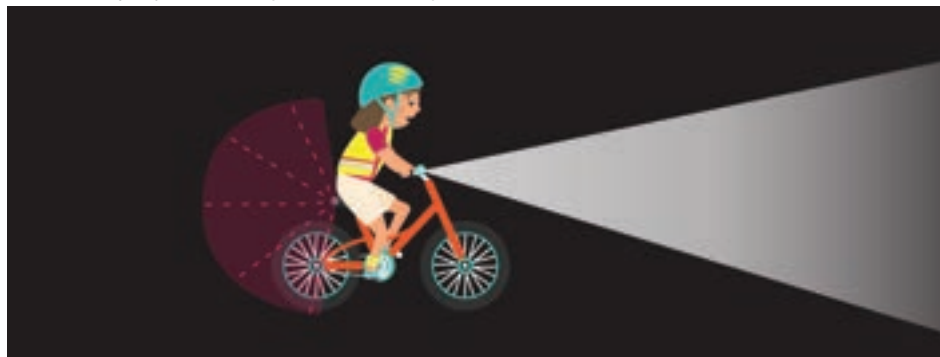


Alto



Sé visible:

La mayoría de los accidentes entre bicicletas y vehículos ocurren cerca de la hora del atardecer. La posición del sol, la cantidad de carros en la calle y otros factores pueden influir en esto. Si tu peque va a andar en bici con poca luz, asegúrate de que tenga luces delanteras y traseras que funcionen correctamente. Agregar bandas reflectantes en los tobillos, reflectores en los pedales o ropa brillante o con material reflejante ayuda a que los conductores lo vean mejor y reduce la posibilidad de que ocurra un accidente.



La lluvia, el piso mojado, el frío y el viento pueden afectar la visibilidad, la distancia que se necesita para frenar y la capacidad de controlar cualquier vehículo. Platica con tu peque sobre qué hacer si se encuentra con mal clima inesperado o si tiene que andar en bici bajo esas condiciones. Estar preparado y contar con la ropa adecuada, zapatos, luces, guardabarros y demás equipo necesario puede ayudar a que pueda andar en bici de forma segura en diferentes tipos de clima.

**Videos de desarrollo de
habilidades de Bike Fed**



**Videos de desarrollo de
habilidades de Bike Fed**



**Día de Caminar o Ir en
Bici a la Escuela**



**Alianza Nacional de Rutas
Seguras a la Escuela**



Jardines de tránsito



Liga de Ciclistas Americanos



**WISCONSIN
BIKE FED**

187 E Becher St. | Milwaukee, WI 53207
414-626-1540 | info@wisconsinbikefed.org

WisconsinBikeFed.org