

SEGURIDAD EN BICICLETA

Lo que todo padre debe saber

Andar en bicicleta es divertido, nos ayuda a mantener un buen estado físico y nos aporta movilidad. Para los niños, la bicicleta es su primer vehículo, un motivo de orgullo y una importante forma de trasladarse. Además, andar en bicicleta es, en general, una actividad segura. Pero cuando los ciclistas cometen errores básicos, son quienes

tienen más probabilidades de lastimarse. Por este motivo, las actitudes que inculque *ahora* a su hijo determinarán la forma en que andará en bicicleta en el futuro. Si su hijo adquiere una buena base sobre técnicas seguras para andar en bicicleta, podrá disfrutar de los beneficios de esa actividad durante muchos años.



Active
Living **RESOURCE**
CENTER

EN GENERAL...

... andar en bicicleta es una actividad segura. Pero, al igual que muchas otras actividades, hay que aprender algunas cosas antes de llevarlas a cabo en forma segura. Este folleto destaca problemas comunes a los que se enfrentan los niños cuando andan en bicicleta, y sugiere algunas soluciones. Pero no alcanza con sólo leerlo o hacer que su hijo lo lea. Usted y su hijo deben repasar los temas y hacer los ejercicios que se sugieren. Si fuera posible, usted debe andar en bicicleta con su hijo. Esto será valioso para ambos. ¡Y también divertido!

¿QUÉ EDAD ES LA EDAD SUFICIENTE?

Antes de los 10 años, pocos niños entienden el funcionamiento del tránsito. Los niños tienen problemas para determinar la velocidad y la distancia. No pueden ubicar muy bien los sonidos, como el motor de un auto o una sirena. Piensan que si pueden ver un auto, el conductor puede verlos. Definitivamente es posible enseñarles destrezas y normas, pero quizá tengan problemas ante situaciones de tránsito confusas.

¿Es usted un ciclista experimentado? Lleve a su hijo a andar en bicicleta a modo de práctica. Esto puede ser útil en el caso de los niños pequeños. Si usted no es un ciclista experimentado, establezca normas estrictísimas y ayude a su hijo a aprender lecciones específicas. Primero, las normas:

1. No jugar en la calle.
2. No andar por calles muy transitadas.
3. No andar en bicicleta de noche.
4. Detenerse en todas las señales de Alto (Stop).
5. Andar sobre la derecha, con el tránsito.
6. Tomar sus propias decisiones.
7. Usar siempre el casco de ciclista.

A continuación, veamos cuatro mitos comunes del ciclismo, en la columna de la derecha...

¡UN GRAN PELIGRO!

Muchos conductores toman atajos por los vecindarios para evitar las transitadas calles principales.

A menudo van más rápido que el límite de velocidad de 25 millas por hora, e incluso puede que estén hablando por teléfono. *Estas personas no están prestando atención, y pueden matar a su hijo.* Para ayudar a combatir el tránsito rápido en su vecindario, póngase en contacto con el ingeniero de tránsito de su municipio.



CUATRO MITOS COMUNES DEL CICLISMO

Los siguientes mitos pueden causar grandes problemas a los ciclistas jóvenes.

MITO N° 1: "LOS CICLISTAS DEBEN ANDAR DE FRENTE AL TRÁNSITO".



Este mito provoca alrededor del 25% de los choques entre autos y bicicletas. En los cruces, pocos conductores prestan atención al tránsito que viene del lado incorrecto. ¡Ande por donde la gente espera que lo haga!

MITO N° 2: "EL NIÑO NECESITA UNA BICICLETA QUE LE DURE POR AÑOS".

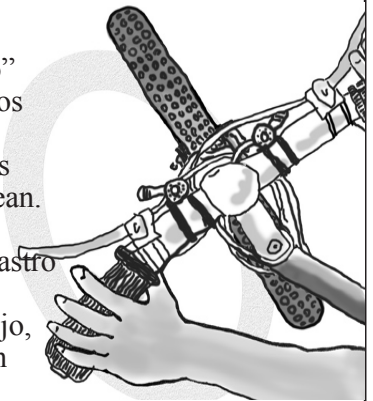


Incorrecto. En una bicicleta grande, los niños se bambolean y hacen eses por la calle. No podrán reaccionar rápidamente en caso de emergencia. Su hijo debe poder pararse sobre su bicicleta, con ambos pies apoyados en el piso.



MITO N° 3: "MI HIJO NECESITA UNA BICICLETA MONTAÑA DE 21 CAMBIOS".

Probablemente no. Deje la bici "de lujo" para más adelante. Pocos niños pequeños pueden manejar los frenos de mano de tamaño estándar o las confusas palancas de cambios mientras conducen y pedalean. Pregunte a los niños de 10 años cómo frenan una bici de alta tecnología: "Arrastro los pies". "No freno". "Me topo contra algo". Para la primera bicicleta de su hijo, elija una que sea sólida y resistente, con una sola velocidad y freno de pedal.



MITO N° 4: "NUESTRO VECINDARIO ES TRANQUILO, ASÍ QUE NO TENEMOS DE QUÉ PREOCUPARNOS".

Muchos choques de bicicletas que involucran a niños suceden en tranquilas calles residenciales de dos vías, con límites de velocidad de 25 millas por hora, en gran parte porque es ahí donde los niños andan en bicicleta. ¿Le suena parecida a su calle? A menudo olvidamos la seguridad en entornos familiares, y eso puede provocar problemas.

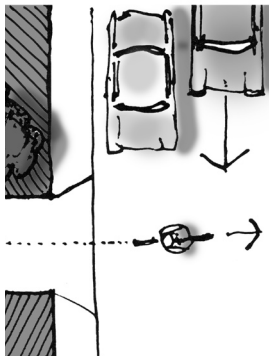


TRES TIPOS COMUNES DE CHOQUES ENTRE AUTOS Y BICICLETAS

A continuación presentamos los choques más comunes que protagonizan los niños pequeños. Cada uno de ellos puede provocar lesiones graves.

TIPO DE CHOQUE N° 1: SALIENDO DE LA ENTRADA PARA AUTOS

Un niño sale de la entrada para autos de su casa y un auto lo choca. Este panorama representa alrededor del 8% del total de choques entre autos y bicicletas, y afecta a los niños a temprana edad: la edad promedio es de menos de 10 años.



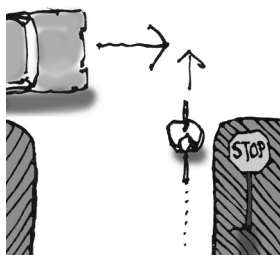
Lo que puede hacer: si hay arbustos o árboles que bloquean la vista, pódelos. Y enseñe a su hijo estas normas de seguridad:

1. Detente antes de ingresar a la calle.
2. Si hay autos estacionados bloqueando la visión, acércate a la orilla para ver más allá de ellos.
3. Mira a la izquierda, a la derecha y a la izquierda otra vez por si vinieran autos.
4. ¿Ves alguno? Espera hasta que pasen.
5. ¿No hay autos? Cruza con cuidado.



TIPO DE CHOQUE N° 2: PASARSE UNA SEÑAL DE ALTO

Uno de cada 10 choques entre autos y bicicletas involucra a un ciclista que no respetó una señal de Alto. El promedio de edad es de unos 11 años. *Consejo: si usted "se pasa" señales de Alto, su hijo aprenderá su mal hábito.*

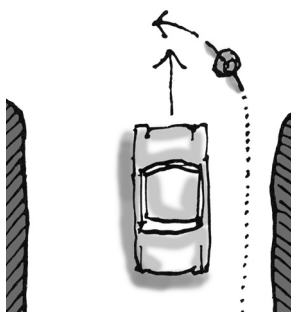


Lo que puede hacer: enseñe a su hijo que pasarse las señales de Alto puede provocar un choque feo. Llévelo hasta una señal de Alto cerca de casa. Haga énfasis en lo siguiente:

1. Detente en todas las señales de Alto.
2. Mira a la izquierda, a la derecha y a la izquierda otra vez por si vinieran autos.
3. ¿Ves alguno? Espera hasta que pasen.
4. ¿No hay autos? Cruza con cuidado.
5. Y *nunca* te pases una señal de Alto, aunque un amigo acabe de hacerlo.

TIPO DE CHOQUE N° 3: EL GIRO A LA IZQUIERDA SIN MIRAR

En el 10% de los choques, los ciclistas doblaron a la izquierda sin mirar hacia atrás para comprobar el tránsito. Si hubieran mirado, hubieran visto los autos que venían y probablemente hubieran esperado a que pasaran.



Lo que puede hacer: enseñe a su hijo que, por calles transitadas, debe caminar. Punto. En calles residenciales, un niño de 9 ó 10 años puede aprender a doblar en forma segura:

1. Mira hacia atrás.
2. Cede el paso al tránsito que viene de atrás.
3. Cede el paso al tránsito que viene de frente o de uno de los lados.
4. Haz una seña antes de moverte o doblar a la izquierda.
5. ¿Confundido o preocupado? Acércate a la orilla de la acera y cruza por el cruce de peatones caminando junto a la bicicleta.



LOS CHOQUES GRAVES SON RAROS

Es importante que enseñe a su hijo cómo andar en bicicleta en forma segura y evitar los choques. Pero los choques graves con bicicletas son raros, y los beneficios del ciclismo para un "corazón sano" superan ampliamente los riesgos.

La epidemia de obesidad infantil en los Estados Unidos matará muchos más niños que el andar en bicicleta. Al enseñar a su hijo

cómo andar en bicicleta en forma segura, no sólo evitará los choques, sino que lo iniciará en el camino hacia una vida activa y divertida. Y al andar en bicicleta *con* su hijo, usted también se beneficiará del ejercicio.

Una buena idea: póngase en contacto con su club ciclista local o con el departamento de recreación de su localidad, para averiguar qué oportunidades ofrecen para que los niños aprendan y disfruten de andar en bicicleta.

¿CONOCES LAS SEÑALES?

¡Son éstas!



DESTREZAS IMPORTANTES PARA LOS CICLISTAS

Todos deben aprender las tres siguientes destrezas.

¿QUÉ HAY DE LOS CASCOS?



Dicho de una sola forma: ¡Sí! Su hijo debe usar casco siempre que ande en bicicleta. Los cascos pueden evitar lesiones en la cabeza y salvar vidas. Además, alrededor del 75% del total de ciclistas que mueren por año fallecen por lesiones en la cabeza. Muchos más aún resultan gravemente lesionados.

El costo es muy bajo (de \$20 a \$30) en comparación con las facturas médicas y la profunda aflicción provocada por una lesión en la cabeza.

Opte por un casco aprobado por CPSC; hay muchos para elegir, de distintos estilos y colores.

TRES CONSEJOS IMPORTANTES

1. Permita que su hijo elija su casco.
2. Siga las instrucciones del casco para que calce bien.
3. Use uno usted también.

Este folleto fue desarrollado por Active Living Resource Center (Centro de recursos Vida Activa), un programa apoyado por la Fundación Robert Wood Johnson. Hay material adicional a través del ALRC, en: www.activelivingresources.org.



Active
Living RESOURCE
CENTER

DESTREZA N° 1: ANDAR EN LÍNEA RECTA



Esta destreza es básica pero muy importante. Lleve a su hijo a un parque, a un área de juegos o a un estacionamiento vacío, para que practique, y busque una línea recta pintada en el pavimento. Haga que su hijo practique andar sobre la línea sin desviarse hacia un lado ni hacia otro. Puede que necesite algo de práctica, pero su hijo mejorará cada vez que lo intente, ¡y eso es bueno!

Consejo: para andar derecho, no hay que mirar hacia abajo, a la línea. Hay que mirar hacia adelante para ver por dónde vas.

DESTREZA N° 2: MIRAR HACIA ATRÁS SIN DESVIARSE



Haga que su hijo ande por la misma línea mientras sostiene usted una imagen de un auto. A medida que pasa junto al auto, sostenga el “auto” arriba o escóndalo detrás de su espalda y diga “¡MIRA!” Su hijo deberá mirar hacia atrás y decir “¡AUTO!” o “¡NO HAY AUTO!”

DESTREZA N° 3: FRENAR Y CONTROLAR LA VELOCIDAD

En el área de juegos, haga que su hijo practique andar lentamente hacia una esponja mojada, y detenerse justo antes de chocarla. Haga que aumente gradualmente la velocidad y que tenga cuidado de no patinar (eso no es bueno). A medida que su hijo acelera, será necesario que comience a usar los frenos antes.

Consejo: al ir cuesta abajo, el ciclista debe frenar suavemente y a menudo, para evitar ir demasiado rápido y perder el control. Manténgase en terreno nivelado hasta que su hijo esté listo para usar una bicicleta con frenos de mano.



ANDAR EN BICICLETA DESPUÉS DEL ANOCHECER

Algunos choques graves ocurren cuando está oscuro. Por ejemplo: un automovilista aparece por detrás y choca a un ciclista. Estos choques a menudo tienen que ver con las velocidades más altas de los autos, y constituyen alrededor del 25% de las colisiones fatales entre autos y bicicletas. Establezca una regla que prohíba a su hijo andar en bicicleta

después de que anochezca. Esto requiere destrezas y equipo especiales, que pocos niños poseen. Si cayera la noche y su hijo no hubiera llegado a casa, deberá llamarlo para que vaya a recogerlo. Para obtener más información sobre andar en bicicleta de noche, póngase en contacto con su club ciclista local o con una tienda de bicicletas.

El autor, **John Williams**, del National Center for Bicycling & Walking (Centro nacional para el ciclismo y las caminatas, NCBW por sus siglas en inglés) ha trabajado en seguridad para el ciclismo durante más de 35 años.