



Foto: Bikes Belong

Ciclismo con niños

Andar en bicicleta con niños puede ser una experiencia muy gratificante. Se puede salir a disfrutar el excelente clima de Georgia con toda la familia. También es una excelente oportunidad para enseñarles a sus hijos a andar en bicicleta, algo que no se olvida.

Los niños pueden andar en bicicleta desde temprana edad. Los niños pequeños probablemente comiencen en asientos especiales o con tráileres o remolques. Los niños un poco más grandes tendrán su debut cuando se gradúen en la universidad del triciclo y tengan su primera bicicleta con ruedecillas de entrenamiento.

En cierto sentido, la bicicleta es el primer vehículo de un niño. Pese a tener sólo dos ruedas, es aconsejable

resaltar siempre que una bicicleta es un vehículo y no un juguete, y que la ley de Georgia también la define como un vehículo. Junto con la libertad y movilidad que ofrecen, vienen muchas responsabilidades, entre las que se incluyen importantes consideraciones de seguridad.

En el caso de los padres, ser un buen ejemplo es un paso muy importante para que pueda enseñar a sus hijos a circular con responsabilidad. Familiarícese con las prácticas seguras de ciclismo y procure circular en forma segura y responsable. Use casco. Deténgase en las señales de PARE. Utilice ropa de colores brillantes.

Cómo comenzar

Los niños de 1 a 4 años pueden comenzar a tomar parte

en actividades de ciclismo desde aproximadamente el primer año de vida. Asegúrese de obtener el visto bueno de su pediatra antes de comenzar. Las leyes de Georgia requieren que cualquier menor de 16 años de edad utilice un casco cuando ande en bicicleta. Este regla también se aplica a los infantes que sean pasajeros en tráileres o remolques o en asientos especiales en bicicletas para adultos. La mayoría de los fabricantes producen cascos diseñados específicamente para niños de diversas edades. Consulte a la tienda local de ciclismo.



Foto: Miles McClelland, BRAG

Asientos traseros para niños son una buena manera de comenzar a familiarizar a los niños con actividades de ciclismo pero, como elevan el centro de gravedad de la bicicleta, se modifica ligeramente la forma de conducción. Muchos padres optan por utilizar el tráiler o remolque directamente. Estos tráileres llevan a los niños en un remolque

LEY DE GEORGIA

40-6-296 (e)(1) Ningún menor de 16 años deberá conducir o ser pasajero de una bicicleta en autopistas, senderos para bicicletas o aceras bajo la jurisdicción o el control de este estado o cualquier subdivisión política sin casco.

en la parte trasera de la bicicleta en vez de llevarlos sobre la bicicleta. Los modelos más modernos están diseñados para desconectarse de la bicicleta en caso de accidente; de esta manera se reducen las probabilidades de vuelco. En general, el tráiler o remolque se considera la opción más segura.

Los paseos en bicicleta pueden ser educativos. Hable con los niños y señale las cuestiones de seguridad al andar en bicicleta. Mencione que está aminorando la marcha para fijarse si se aproximan vehículos, o que se está deteniendo ante una señal de PARE. Señale posibles situaciones de peligro: automóviles que salen de entradas a propiedades o peatones que están a punto de ingresar a la calzada. Utilice términos simples para explicarles de qué manera estas situaciones podrían ocasionar un accidente. Los niños incorporarán estos conceptos y aprenderán siguiendo su ejemplo.

La mayoría de los niños en edad preescolar no tendrán la coordinación necesaria para andar solos en bicicleta, o sin ruedecillas de aprendizaje. Sin embargo, no es demasiado temprano para familiarizarlos con los diversos componentes de la bicicleta y de qué manera funcionan. Muéstrelas los frenos, y cómo se utilizan. Enséñeles que deben mantener las manos y los pies alejados de los rayos de las ruedas en movimiento y de la cadena. Si algún componente se rompe o debe ser reparado, demuéstrelas el problema y explíqueles por qué es importante corregirlo.



Foto: Miles McClelland, BRAG

Asunto de familia: Un niño viaja en un remolque de bicicleta detrás del tándem y vemos a una joven en la posición de "jinete posterior" detrás del padre, que está en el primer asiento.

Los niños en edad preescolar no deben andar en bicicleta por la calle. Explique a los niños que las bicicletas de menor tamaño son más difíciles de ver y utilice este ejemplo para enseñarles que deben elegir ropa visible antes de salir a la calle. Una vez que logren los primeros pasos, deje que adquieran experiencia en la entrada de su casa, senderos o aceras, siempre con la supervisión cercana de un adulto. No deje de resaltar las cuestiones de seguridad como el uso de casco y la visibilidad.

Niños de 5 a 10 años.

Los niños en edad escolar pueden comenzar a incorporar los fundamentos básicos del ciclismo. Pueden comenzar a familiarizarse con el cambio de velocidades, el uso de los frenos y evadir rocas y obstáculos. Es una buena edad para comenzar a enseñarles conceptos generales

de la interacción entre ciclistas y otros usuarios viales. Resalte la importancia de conservar la derecha y sobrepasar por la izquierda. Enséñeles a establecer contacto visual con las demás usuarios viales y a comprender que no existe manera alguna de predecir el tránsito.

Se les pueden enseñar los conceptos básicos de paseo en grupo, tales como no circular demasiado cerca entre sí, usar señales de mano para indicar giros y detenciones y realizar advertencias verbales como "a su izquierda" cuando se sobre pase a otros ciclistas. Remárqueles el concepto de circular en el mismo sentido del tránsito vehicular y no en sentido contrario. Siempre circule de esta manera para dar el ejemplo.

Quizás ya estén preparados para aventurarse en calles de poco tránsito con la supervisión de un adulto; sin embargo, a esta edad,

todavía carecen de la experiencia necesaria para evaluar la velocidad de desplazamiento y aproximación de los vehículos, así que sea extremadamente precavido. Al cruzar la calle o una intersección de mucho tránsito, asegúrese de que bajen de las bicicletas y crucen como peatones. Tenga el mismo grado de precaución tanto en carreteras de gran tránsito como en las calles de su vecindario

Ya tienen edad suficiente para familiarizarse un poco más con el funcionamiento de los equipos y accesorios del rodado. Muéstreles cómo colocarse el

casco correctamente, cómo usar un candado para bicicletas, cómo limpiar la bicicleta y cómo inflar los neumáticos.

Niños y pre-adolescentes

Entre los 11 y los 14 años de edad, los niños comienzan a desarrollarse y ya son capaces de andar solos en bicicleta. Si tienen experiencia en ciclismo, estarán ligeramente familiarizados con los principios básicos de manejo y de seguridad. A esta edad, los niños pueden pulir sus habilidades para circular de manera más eficaz y segura.

Remolques para bicicleta vs. asientos para niños

Tanto los remolques como los asientos tienen sus ventajas y desventajas. Un remolque es un medio más estable para transportar a niños mayores de un año de edad con suficiente fuerza en el cuello para mantener la posición de la cabeza. Un asiento en el que viaja un niño eleva el centro de gravedad de las bicicletas, haciendo que ésta tenga mayor riesgo de volcar debido al mayor peso en la parte superior. Además, algunos niños intentan ver por los costados del cuerpo del adulto yendo hacia atrás y hacia adelante en el asiento; eso obliga a que el adulto deba recobrar forzosamente el equilibrio. Sin embargo, un niño en un asiento para bicicleta tiene mejor visión que uno que viaja en un remolque.

Tanto los remolques como los asientos poseen arneses con cinco puntos de ajuste que los mantienen sujetos firmemente; sin embargo, en caso de un vuelco, los remolques tienen una estructura para absorber el impacto. La mayoría de remolques también tiene enganches que ayudan a nivelar el remolque en caso de que el adulto se caiga. Los remolques pueden volcar si se toman las curvas a velocidades excesivas pero el sistema de arnés, sumado a la estructura externa del remolque, ayuda a minimizar las probabilidades de lesiones graves.

Además de ser más pesados, los remolques

generan más corriente de aire, especialmente si se levanta el parabrisas de vinilo transparente para aumentar la ventilación. Los remolques también tienden a ser más anchos que las bicicletas, lo que puede ser apto para clima más frío o bajo la lluvia pero, en verano, pueden resultar mucho más calurosos que un asiento para niños.

En definitiva, la decisión de usar un remolque o un asiento depende del objetivo del paseo y de las habilidades ciclística relativas del padre o la madre. Quienes practiquen ciclismo con fines recreativos y que sólo lleven a sus hijos con buen clima probablemente opten por un asiento. A los padres que confían en los remolques seguramente estos últimos les resultarán más versátiles.



Foto: Paul Quick



Foto: Miles McClelland, BRAG

Padres e hijos disfrutan de la carrera anual de bicicletas a través de Georgia (Bicycle Ride Across Georgia) que se desarrolla todos los veranos.

Probablemente tengan mayor interés en los accesorios de ciclismo. Puede enseñarles la utilidad de accesorios como guantes, espejos retrovisores y diferentes tipos de ropa. Es importante saber cómo y cuándo utilizar las luces reflectoras y las luces traseras, aspecto que también exige la ley. Las computadoras de ciclismo son económicas y les ayudarán a controlar y comprender la distancia y la velocidad.

Si andan en bicicletas con frecuencia, pueden equipar sus rodados con herramientas sencillas y un inflador para cambiar un

neumático pinchado. También pueden comenzar a aprender más sobre el cuidado y a realizar pequeños ajustes y reparaciones como cambiar o emparchar un neumático.

También es una buena edad para enseñarles a posicionarse de manera segura en calles o senderos. Aprender a divisar el tránsito y otros peligros es un buen hábito que se les puede inculcar. Enséñeles a mirar hacia atrás antes de cambiarse de carril o de salirse del tránsito vehicular.

Es posible que quieran usar auriculares mientras andan en bicicleta; esto es peligroso: no lo permita. Esta práctica evita que puedan escuchar los ruidos propios del tránsito y las señales de advertencia que les rodean.

Más recursos de ciclismo para niños

Centro de Información sobre peatones y ciclistas
www.bicyclinginfo.org/ee/ed_child_main.htm



Foto cortesía de Atilba Mbiwan, BRAG

Un adulto ayuda a que un adolescente se familiarice con la carretera durante la carrera anual de bicicletas a través de Georgia.

Cómo lograr que niños y adolescentes den sus primeros pasos en el ciclismo

- **Siempre dé un buen ejemplo como adulto.** Use casco, deténgase en las señales de PARE y en los semáforos y circule con responsabilidad.
- **Insista en el uso del casco en todo momento.** Reducirá significativamente el riesgo de lesiones graves y estará cumpliendo con la ley de Georgia.
- **Convierta a los paseos con niños en una oportunidad de aprendizaje.** Señale peligros de seguridad y alientelos a que respeten las reglas viales.

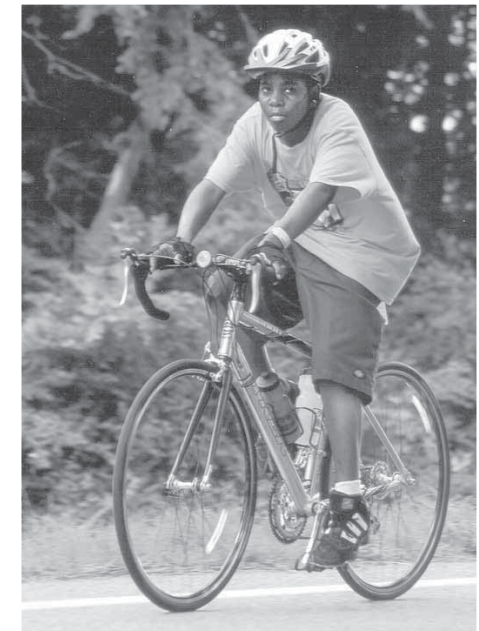


Foto cortesía de Atilba Mbiwan, BRAG