

Seguridad en la bicicleta

Aprender a andar en bicicleta es uno de los hitos emocionantes de la infancia. Aunque andar en bicicleta es divertido, es importante estar protegido y prevenir lesiones.



Cómo colocar correctamente un casco de bicicleta

- Asegúrate de que la frente esté cubierta de manera que cuando mires hacia arriba veas el borde del casco.
- Las correas del mentón deben estar lo suficientemente ajustadas como para que:
 - El casco cubra la cabeza cuando abres completamente la boca.
 - El casco no se mueva si de repente se produce un tirón o un giro.
- Las correas de atrás y de adelante deben unirse debajo de las orejas formando una “V”.

Consejos adicionales de seguridad para el casco

- Mantén siempre el casco abrochado cuando estés andando en bicicleta.
- Nunca uses un sombrero debajo del casco.
- No arrojes el casco al suelo cuando te lo quites, ya que se puede romper.
- Como adulto, sé un modelo a seguir y usa un casco.

Seguridad al andar

- Asegúrate de que la bicicleta tenga el tamaño adecuado. Los pies deben tocar el suelo al sentarte en el asiento. Las rodillas no deben tocar el manubrio al pedalear.
- Asegúrate de que la bicicleta esté en buenas condiciones.
- Antes de andar en la calle, los niños deben tener al menos 10 años de edad y saber andar bien.
- Ropa
 - Usa ropa de colores vivos para que otras personas puedan verte.
 - No uses ropa suelta que pueda engancharse en los pedales, los rayos de las ruedas o la cadena.
 - Usa un calzado que tenga agarre, como zapatos para deportes, con cordones bien ajustados. No uses sandalias ni andes descalzo.
- Considera un tiempo adicional para frenar cuando el camino esté mojado.
- Conduce por el lado derecho del camino y respeta los semáforos y las señales de tránsito.
- Conoce las indicaciones que se hacen con los brazos: derecha, izquierda y detenerse.
- Cuando andes en bicicleta con amigos, siempre deben ir en una sola línea.
- Debes estar atento a los automóviles: alguien puede abrir una puerta o un automóvil puede ingresar a la calle.
- Evita andar al atardecer o en la oscuridad.
- Solo debe ir una persona en la bicicleta.
- No uses auriculares, ya que tienes que escuchar lo que está pasando a tu alrededor.