

ESTO VA SOBRE RUEDAS

Guía familiar para el uso seguro de la bicicleta



COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

Colección Movilidad Segura en las Familias

1. Mikelats y la aventura de la movilidad segura. (2010)
2. Mikel y Sara, ¡cómo mola la movilidad segura! (2010)
3. Esto va sobre ruedas. Guía familiar para el uso seguro de la bicicleta. (2013)



Edición: 1ª, julio 2013

Tirada: 10.000 ejemplares

©: Administración de la CPAV Departamento de Seguridad - Dirección de Tráfico

Internet: www.euskadi.net/trafico

Diseño de la portada e ilustraciones: www.tk-taldea.com

Maquetación: javi.ruiz

Impresión: Mediaprint S.L.

D.L.: SS-997-2013



Querida familia:

¿Cuándo y cómo debo enseñar a mi hijo o hija a montar en bicicleta? ¿Cómo podemos realizar los primeros paseos en familia? ¿Puede circular ya de manera autónoma y segura? Este folleto te ayudará a responder a estas y otras preguntas relacionadas con el aprendizaje y uso seguro de la bicicleta. En él encontrarás tres partes diferenciadas:

1 PRIMERAS PEDALADAS

Información y pautas dirigidas a familias cuyos hijos e hijas se inician en el aprendizaje de la bicicleta, es decir, afrontan el proceso de mantenerse en equilibrio y pedalear autónomamente.

2 DEL PARQUE AL BIDEGORRI

Información y consejos de seguridad dirigidos a padres y madres cuyos menores han adquirido las destrezas necesarias para manejar la bicicleta, y esta pasa de ser un mero juguete a un vehículo con el que abandona el parque y comienza a utilizar un carril-bici en compañía y bajo la supervisión de personas adultas.

3 CIRCULANDO

Información y consejos dirigidos a familias cuyos hijos e hijas comienzan a circular en bicicleta por las vías públicas y poco a poco, de manera autónoma y sin la supervisión de una persona adulta, se enfrentan a un sistema donde rigen una serie de normas y deben compartir espacios con otros vehículos y usuarios.

Cabe recordar que durante los primeros años el aprendizaje va asociado a la imitación de modelos familiares. Si mantienes conductas viales seguras con coherencia y constancia, no solo te protegerás, sino que contribuirás a mejorar la seguridad de tu hijo o hija. Nuestros hábitos serán los suyos.

¡Os deseo un buen paseo familiar!

Estefanía Beltrán de Heredia Arroniz
Consejera de Seguridad

Primeras pedaladas

Antes de montar en bici, es probable que el niño o la niña haya utilizado diferentes “vehículos”: correpasillos, pequeñas motos de tres ruedas, triciclos, bicicletas con ruedas de apoyo, bicicleta sin pedales... Juguetes como estos contribuyen a que día a día su coordinación motora mejore.



¿Cuál es el momento adecuado para enseñar a mi hijo o hija a montar en bicicleta?

Cuando observes que ya domina el triciclo, o que mantiene el equilibrio en la bicicleta sin pedales o en la de ruedas de apoyo y que esta le queda pequeña, debes pensar que ya ha llegado el momento de que aprenda a montar en bicicleta.

Antes de enseñarle a montar en bicicleta, ¿qué debo tener en cuenta?

LA BICICLETA

Debemos adquirir una adecuada a su talla. Ha de poder sentarse con los pies planos en el suelo. La altura del manillar debe quedar por debajo de sus hombros. Conviene que el manillar y el sillín estén al principio en la posición más baja y cómoda posible. Iremos subiéndolos a medida que el/la menor crezca.



Asimismo, comprobaremos que los frenos puedan accionarse con facilidad y son eficaces.

Normalmente, como la bicicleta es nueva, lo mejor es que se habitúe a ella con unas ruedas de apoyo durante un par de semanas.



LA SEGURIDAD

El casco. Aunque no es el único elemento de seguridad asociado a la bicicleta (timbre, alumbrado, catadióptricos o reflectantes, vestimenta... también lo son), en esta primera fase conviene insistir en su uso y hacer entender al menor que el casco es a la bici lo que la sillita de seguridad es al coche.

El casco debe encajar cómodamente en la cabeza del menor, sin inclinarse hacia delante o hacia atrás ni moverse cuando las correas estén ajustadas.



EL LUGAR

Para enseñar a montar en bicicleta, se aconseja elegir un lugar y horario adecuados. Un espacio plano, horizontal, libre de obstáculos y no abrasivo es suficiente. A veces, utilizar un camino ligeramente inclinado también ayuda. Puede ser una plaza o una calle. Lo importante es que sea un lugar poco transitado. No importa tanto la cantidad de tiempo como la calidad.

LA ACTITUD

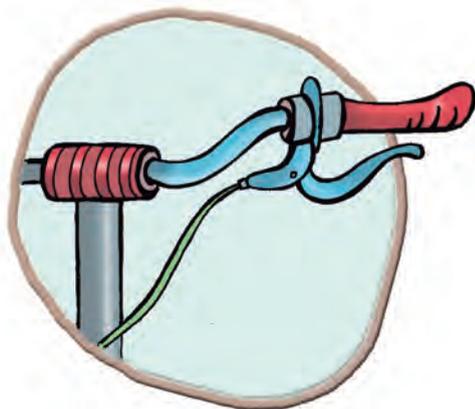
Es importante que el proceso se haga poco a poco, que el niño o la niña progrese sin miedo. Para ello nuestra actitud es fundamental. Procuraremos no presionar su ritmo y celebrar sus logros. Ganará en autoconfianza.

Ha llegado el gran día. ¿Qué pasos debo seguir?**1 EXPLICAR**

Para perder el miedo y afrontar el aprendizaje con ilusión, explícale de forma sencilla los pasos que va a seguir y los cuidados que deberá tener:

Los frenos.

Transmítele que tan importante como aprender a moverse en bicicleta es aprender a detenerla. Haz que verifique, con tu supervisión, que las manetas están suficientemente “suaves” y que puede apretarlas con facilidad.

**La mirada.**

Indícale que evite distraerse mirando su bicicleta y que centre su atención en las cosas que le rodean ya que otras personas, animales o vehículos pueden cruzarse en su camino.



2 MANTENER EL EQUILIBRIO

Es posible que el niño o la niña se mantenga ya en equilibrio si ha jugado previamente con una bicicleta sin pedales. Si todavía no lo sabe, es aconsejable quitar las pequeñas ruedas de apoyo y los pedales de la bicicleta antes de comenzar a pedalear.

Bajaremos el sillín hasta una altura en la que llegue fácilmente al suelo con los pies.

Indícale que se siente en la bicicleta y avance empujándola con sus pies.

Después de que se haya acostumbrado, el siguiente paso es que separe las piernas y que cuando le des un pequeño empujón, levante los pies del suelo. Un truco sencillo puede ser buscar una calle con algo de pendiente donde pueda deslizarse a una velocidad segura.

Para hacer más divertido este momento podemos poner dos marcas en el suelo, separadas por unos diez pasos. Sabrás que tu hijo o hija está en condiciones de pedalear cuando muestre que es capaz de mantener el equilibrio entre las marcas.



¡Ya sabe montar en bicicleta!

3 PEDALEAR

Una vez superado el paso anterior, es momento de poner los pedales a la bicicleta y empezar a ejercitar el pedaleo con un ejercicio de arranque.

Para ello, sujeta la parte central del manillar con una mano y el sillín con la otra. También existen barras con las que podrás sujetar la bicicleta por detrás.

Avísale de que tan pronto como le veas estable en la bicicleta le soltarás y estarás corriendo a su lado hasta que domine la situación. Transmítele tranquilidad.

Después, indícale que ponga los pies en los pedales y que comience a pedaleo.

Una vez en marcha, evita sujetar el manillar o la barra trasera, solo la parte trasera del sillín si hiciera falta, así podrá sentir y comprender el equilibrio.



4 ARRANCAR

Superado el paso anterior, conviene que el niño o la niña aprenda a poner la bicicleta en movimiento de manera autónoma.

Con la bicicleta parada y entre sus piernas, indícale que mientras mantiene un pie en el suelo coloque el otro sobre el pedal en su posición más elevada. De esta manera conseguirá el impulso necesario para poner la bicicleta en movimiento y continuar pedaleando.

Evalúa su progreso. En cualquier caso, no subas aún el sillín de la bicicleta. Tu hijo o hija debe mantener todavía una posición en la que siga tocando el suelo con los pies.

5 FRENAR

Las bicicletas infantiles incorporan manetas de freno. La maneta izquierda acciona el freno delantero y la derecha el freno trasero. Aunque en esta etapa las velocidades no son altas, el procedimiento correcto para frenar es el siguiente:

1º **Accionar la maneta derecha** (freno de la rueda trasera).

Cuando la bicicleta está casi parada...

2º **Accionar la maneta izquierda** (freno de la rueda delantera). De esta manera se evitará el vuelco.

Es conveniente que tu hijo o hija se familiarice con las manetas y experimente las sensaciones del proceso de frenada en su propio cuerpo. Para ello, una vez más, el juego puede ser un buen aliado. Te planteamos el siguiente.

Situados en una calle con pendiente favorable, le indicaremos que el juego consiste en llegar al final de la cuesta cumpliendo las tres condiciones siguientes:

1º Bajar la cuesta con un pie sobre el pedal y el otro levantado, al aire.

2º Durante el descenso, frenar tres veces para ir perdiendo velocidad poco a poco.

3º Al final de la cuesta, cuando esté a punto de parar del todo, dejar el pie en el pedal y el otro que estaba al aire bajarlo al suelo para no caer.

En el siguiente descenso se cambiarán los pies de posición.

Dominado el juego, otra variante para afianzar el frenado consiste en pintar al final de la cuesta dos marcas separadas por una distancia un poco mayor que la longitud de la bicicleta. El niño o la niña deberá parar entre las dos marcas.





PREGUNTAS FRECUENTES

Mi hijo mantiene el equilibrio en la bicicleta y pedalea sin dificultad, pero me da la impresión de que lleva el sillín muy bajo ¿Cuál es la posición ideal?

Un error frecuente es llevar el sillín muy bajo. Conviene que según vaya creciendo ajustes su posición sobre la bicicleta. Hay dos maneras de saber si la altura es la correcta:

- Al pedaleo, la pierna que está en el pedal más bajo, está casi en su máxima extensión.
- Con la bicicleta parada, indícale que pedalee hacia atrás apoyando los talones en los pedales. Cuando el pedal está abajo, la pierna debe estar en su máxima extensión sin mover la cadera y con el talón apoyándose perfectamente en él.



¿Cuál es el ajuste correcto de las palancas de freno para que mi hija frene la bicicleta adecuadamente?

Al principio es conveniente ajustarlas de forma tal que el freno solo sea efectivo a partir de la mitad de recorrido de las manetas. A partir de ahí, las ruedas se deben bloquear justo cuando las manetas de freno accionadas tocan casi el manillar. Será suficiente para que tu hija se acostumbre a utilizarlos, pues le resultará fácil apretarlos.

Si la bicicleta tuviera frenos “duros”, ella tendría a seguir frenando con el pie en el suelo. Siempre es recomendable que un profesional revise y engrase los mecanismos de freno.

Observo que mi hija mantiene la mirada fija en la rueda delantera mientras pedalea. Me da miedo que se pueda caer. ¿Cómo se puede evitar?

Llevar la mirada fija a una distancia cercana en bicicleta o en cualquier vehículo resulta peligroso. Por ello conviene dirigirla hacia los lugares en los que pueda “anticipar” lo que va a ocurrir.

Un buen truco puede ser entrenarse a través del juego. Puedes proponerle el siguiente: Sitúate en bicicleta unos 10 metros por delan-

te de tu hija. Previamente en el suelo habrás marcado 5 círculos separados entre sí a una distancia aproximada de unos diez pasos. Cuando comiences a pedalear, indícale con el brazo correspondiente si vas a tomar la marca del suelo por tu derecha o por tu izquierda. Tu hija estará obligada de esta manera a mirarte y a dirigir sus ojos más allá de la rueda delantera.



Del parque al bidegorri

Después de aprender a montar en bicicleta, los niños y las niñas van adquiriendo nuevas destrezas que, junto a un interés cada vez mayor por ampliar su mundo, hace que el parque de juegos se les quede pequeño y quieran utilizar la bicicleta en espacios más amplios y también menos seguros.

Puede ser el momento de comenzar a utilizar un bidegorri en compañía y bajo la supervisión de personas adultas. En esta fase conviene ir sensibilizando a tu hijo o hija de que la bicicleta no es un juguete, sino un vehículo sujeto a ciertas normas dirigidas a proteger su integridad física y la de las demás personas.

Recuerda que la imitación es una forma de aprendizaje. En los primeros años los padres y las madres gozan de la credibilidad y reconocimiento de sus hijos e hijas. Pero ese reconocimiento se deteriora rápidamente si su comportamiento es incoherente con el sistema de normas y recomendaciones que pretenden inculcar.



Antes de salir con mi hijo o hija al bidegorri, ¿qué debo tener en cuenta?

LA BICICLETA

Hay que comprobar que esté en condiciones y que se adapta a su tamaño.

Los frenos deben estar en perfecto estado, de manera tal que permitan controlar la velocidad en cualquier circunstancia. En esta etapa las velocidades comienzan a ser más altas. El procedimiento de frenado sigue siendo el mismo:

- 1º **Accionar la maneta derecha** (freno de la rueda trasera).
Cuando la bicicleta está casi parada...
- 2º **Accionar la maneta izquierda** (freno de la rueda delantera). De esta manera se evitará el vuelco.

LA SEGURIDAD

El casco.

Su uso debe estar automatizado y plenamente integrado en todas y cada una de las salidas familiares.



Transmítele la idea de que el freno más eficaz es el delantero, si bien las consecuencias de un exceso de frenada en esta rueda pueden ser más peligrosas (vuelco) que en la trasera.



El timbre.

Conviene que en esta nueva fase tu hijo o hija conozca su función (advertir de su presencia a las demás personas), se familiarice con su uso y vaya entendiendo que su empleo no significa prioridad o derecho alguno. Como en otros ámbitos, el sentido común deberá prevalecer y el timbre debe utilizarse solo si hace falta.



EL SISTEMA DE COMUNICACIÓN: las primeras señales

Giro a la derecha:

Para señalar el giro a la derecha hay dos opciones:



Elevar el brazo izquierdo horizontalmente hasta la altura del hombro y formar un ángulo de 90° con el antebrazo.



Elevar el brazo derecho totalmente horizontal.

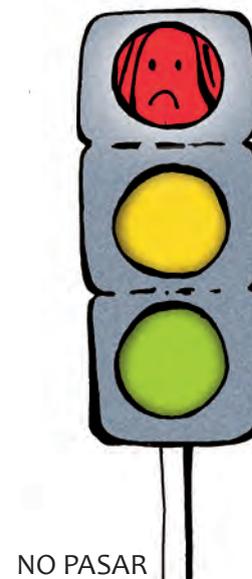
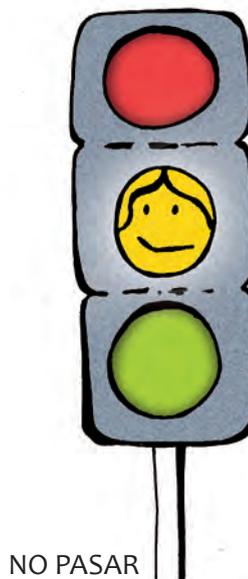
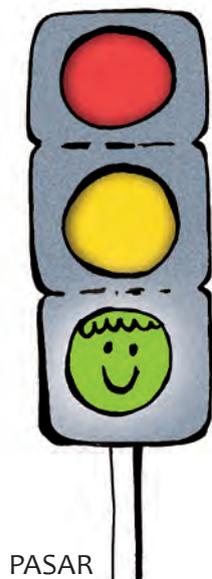
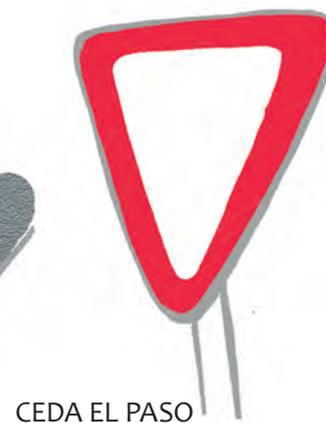


Giro a la izquierda:

Elevar el brazo izquierdo horizontalmente y paralelo al suelo, con la palma de la mano hacia abajo.

Recuerda que respetar las señales de tráfico es primordial. Una acción como pasar los semáforos en rojo, aun cuando creas que no existe ningún peligro, puede propiciar que el niño o la niña, cuando comience a circular sin tu acompañamiento, no los tome en cuenta, con el riesgo de causar accidentes propios o a terceras personas.

En esta etapa es muy importante incidir en el conocimiento y respeto a **las siguientes señales:**



Conviene aprovechar los paseos a pie o los trayectos en coche para recordar estas señales y, si se da el caso, comentar actuaciones de riesgo de ciclistas que se crucen en vuestro camino.

LAS NORMAS BÁSICAS PARA CIRCULAR

- En el bidegorri, aunque no haya carriles señalizados, circularemos siempre por la derecha.
- En el caso de existir carriles, evitar pasar de uno a otro.
- Si se debe cambiar de carril, para adelantar o salvar algún obstáculo, tu hijo o hija deberá poco a poco automatizar la técnica de girar la cabeza para comprobar que el carril está libre y poder hacer dicho desplazamiento con seguridad.
- Cuando sea necesario utilizar otras vías donde se comparta el espacio, insistir en que debemos circular en la misma dirección del tráfico, en fila india y respetando las señales.
- Asimismo, ante un cruce, insistir en la obligación de detenerse y mirar a ambos sentidos antes de entrar en la intersección.

Del parque al bidegorri



LA VESTIMENTA

Para cortos recorridos por el carril-bici no hace falta ninguna vestimenta especial, salvo unos pantalones que no floten y eviten ser enganchados en la cadena. Se pueden sujetar con algún elemento específico disponible en el mercado.

Se deberá tener especial precaución con los cordones del calzado, ya que si van sueltos o son muy largos, se pueden enganchar entre el plato y la cadena y provocar algún incidente.

Aunque en esta etapa no es lo más recomendable, si transitas por el bidegorri con tu hijo o hija durante el crepúsculo (al amanecer y al anochecer) o durante la noche, además de utilizar el alumbrado deberéis comprobar que los catadióptricos o reflectantes de las bicicletas estén en perfectas condiciones. Por otro lado, tanto tú como el niño o la niña deberéis utilizar algún elemento reflectante en la vestimenta para poder advertir de vuestra presencia a otras personas.

LA ACTITUD

En esta nueva etapa es muy importante favorecer la autonomía y la responsabilidad de tu hijo o hija. Para su logro, el conocimiento de determinadas pautas y el cumplimiento de ciertas obligaciones resulta necesario, pero insuficiente si no lo hace de manera consciente. Esto significa que el niño o la niña debe ser agente activo en este proceso. Para ello, es crucial hablarle acerca de la realidad vial y ayudarle a “leer” determinadas situaciones de riesgo. Así, sentirá que “conduce” y poco a poco irá ganando en el cálculo de distancias, en su capacidad de lectura del entorno, en su percepción de riesgo y también en su independencia de juicio.

Es recomendable que juegues con tu hijo o hija a observar y reflexionar sobre los comportamientos seguros y no seguros de otras personas. Esto le permitirá ser capaz de resistir algunas situaciones donde el contexto le puede empujar a realizar algún comportamiento de riesgo, como atravesar una vía cuando el semáforo está en rojo si lo hace otra gente.



Ya estamos en el bidegorri. ¡En marcha!

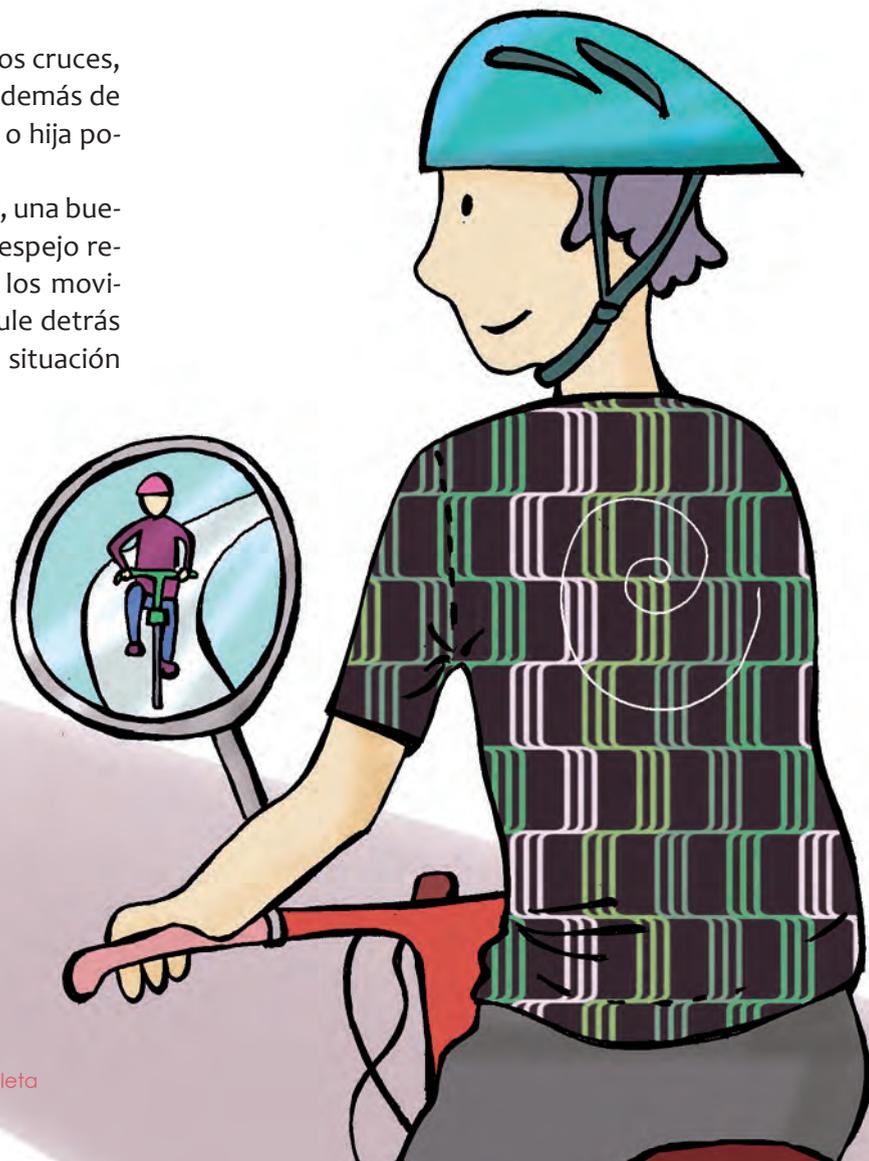
¿DÓNDE ES MEJOR QUE ME SITÚE CUANDO VOY CON MI HIJO O HIJA?

Si te sitúas detrás de tu hijo o hija, podrás controlar su trayectoria, darle instrucciones y procurarle sensación de seguridad. Además, las bicicletas que vengan por detrás no solo te verán mejor a ti, sino que ante cualquier cambio de dirección que vayáis a realizar podrás señalar mejor a quienes os siguen.

No obstante, cuando os acerquéis a los cruces, conviene que te sitúes por delante, además de ser una situación más segura, tu hijo o hija podrá observarte e imitarte.

Para garantizar una mayor seguridad, una buena idea es dotar a tu bicicleta de un espejo retrovisor. Esto te permitirá observar los movimientos de tu hijo o hija cuando circule detrás de ti y también controlar cualquier situación imprevista.

Cuando el niño o la niña tenga más experiencia, podrás alternar las dos posiciones e ir cediéndole mayor protagonismo. Sin duda le ayudará a reforzar su atención y a tomar decisiones seguras.



¿CÓMO FRENAR EFICAZMENTE?

Tu hijo o hija debe saber que el freno que más efectividad tiene es el delantero. Aunque siempre existe el temido riesgo de dar una voltereta por utilizarlo fuertemente, hay que transmitirle que la bicicleta frena en menos espacio utilizando adecuadamente ambos frenos, delantero y trasero. Se debe frenar con determinación y fuerza suficientes para detenernos en el espacio seguro, pero sin llegar al bloqueo de alguna de las ruedas.

Asimismo, debe saber que para evitar el bloqueo de cualquiera de las ruedas, lo ideal es frenar a “impulsos”, esto es, apretando intermitentemente la palanca (apretar-aflojar-apretar-aflojar...) con más o menos fuerza según necesite reducir la velocidad o incluso detenerse.

Transmite a tu hijo o hija que lo mejor es frenar cuando circule en línea recta. De esta manera la bicicleta estará en posición vertical y la máxima superficie de goma de los neumáticos estará apoyada sobre el firme. Hay que tener en cuenta que cuanto más inclinada esté la bicicleta sobre el asfalto, también lo estarán las ruedas, con lo que la cantidad de “goma” en contacto será menor y, por tanto, el riesgo de derrapar en ambas ruedas también aumentará.

¿QUÉ HACER ANTE LOS BACHES?

Aunque no hay una norma exacta para evitar caer en un bache o tropezar con algún obstáculo en el suelo, la experiencia nos puede ayudar. Hay que evitar fijar la vista en un punto cercano a la rueda delantera. Además, como suelen decir expertos ciclistas, “*si se mira constantemente a un bache, al final caes en él*”. La mejor forma para evitar ese percance es, una vez identificado el agujero, elevar la vista del suelo y, manteniendo la mirada hacia un punto más alejado, esquivarlo suavemente con el movimiento sobre el manillar.

Si no hay más remedio y se va a pasar sobre el bache o algún obstáculo en la carretera, lo mejor es agarrar fuerte el manillar y adoptar con el cuerpo una posición de amortiguación (brazos encogidos y de pie sobre los pedales con las piernas flexionadas).



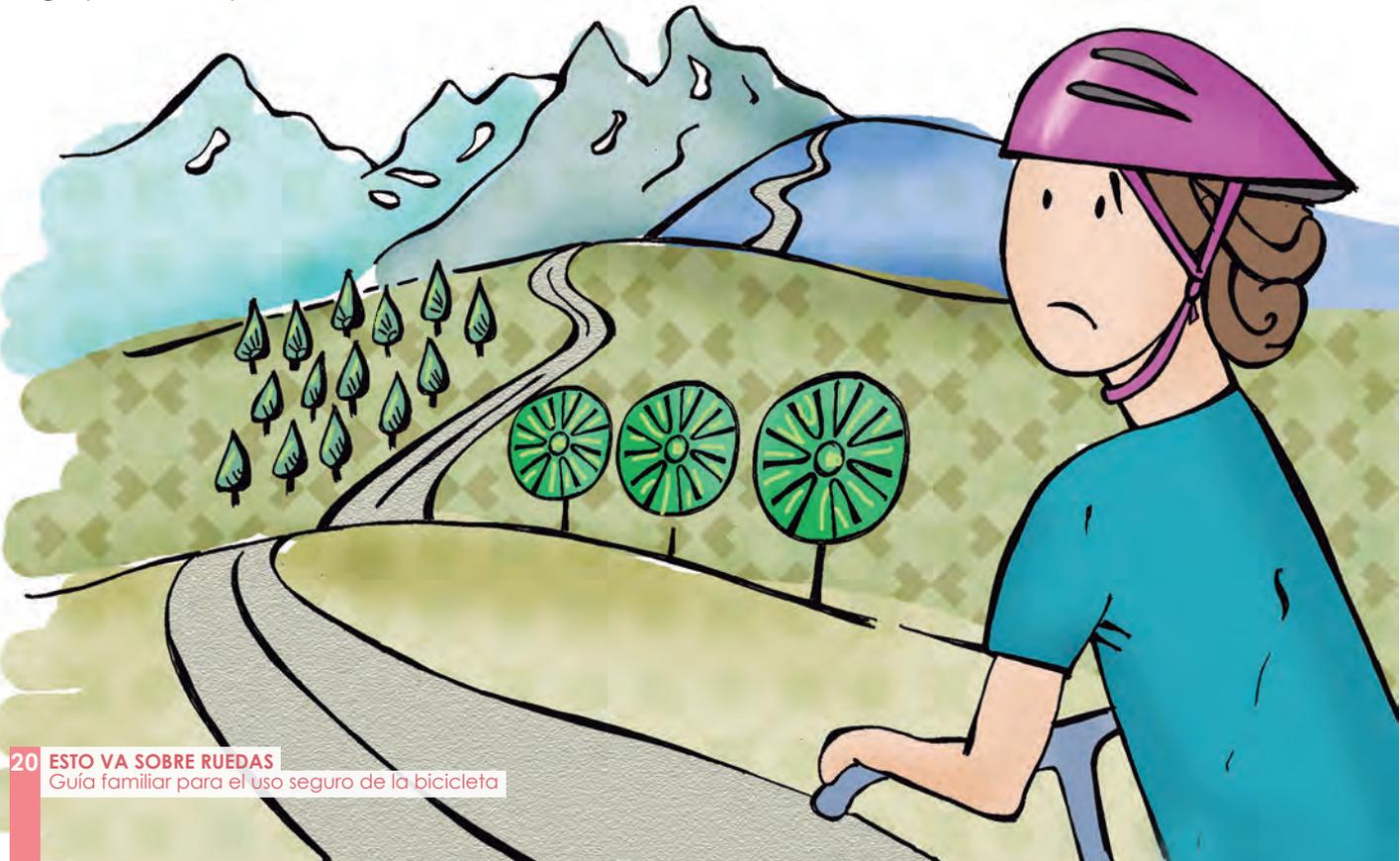


PREGUNTAS FRECUENTES

Mi hija de 9 años se queja de que soy yo quien siempre prepara las salidas en bici. Creo que está desmotivada y que a este paso va a dejar de andar en bici con nosotros ¿Qué puedo hacer?

Los niños y las niñas, especialmente a partir de cierta edad, pueden y deben participar en la preparación de las salidas. Debemos entender que las referencias cambian cuando vamos con menores. Una cuesta que para ti no es dura o larga, para tu hija puede ser el “Tourmalet”.

Recuerda que preparar una ruta con ella puede ser también una buena excusa para comenzar a trabajar con mapas y croquis.



Cuando salgo con mi hijo por el bidegorri me recrimina constantemente por no dejar de hablar y darle “lecciones” ¿Hasta dónde alcanza mi labor “educadora”?

Dependiendo de su edad, al principio tu función deberá centrarse en mostrarle las señales, indicarle las maniobras o dónde debe frenar. Más adelante, lo recomendable es que vayas cediéndole protagonismo y le dejes ir por delante.

El objetivo que debe orientar estas salidas es, además de disfrutar, contribuir a que tu hijo consiga circular de forma autónoma y responsable.

Con frecuencia veo familias en bici cuyos menores llevan puestos sus cascos y los adultos no. Esto hace que me sienta un bicho raro.

Las personas adultas deben ponerse el casco siempre que utilicen la bicicleta, porque este ejemplo es imitado por los/las menores. **¡Siempre!**

Además, deben hablar y explicar a sus hijos e hijas por qué es importante proteger su cabeza y premiar con la debida alabanza y recompensa cuando usen el casco por su propia iniciativa.

Hay que ser exigente en todo momento con esta práctica. Si tú lo haces, ¡enhorabuena!



Circulando

Tu hijo o hija va adquiriendo cada día más destrezas en la bicicleta. Quizá ha llegado el momento de que comencéis a circular por zonas donde se comparte espacio con otros vehículos o personas, bien sean calles, carreteras, pistas o caminos rurales.

Además, poco a poco, de manera autónoma y sin la supervisión de una persona adulta, tu hijo o hija comenzará a utilizar la bicicleta como un medio habitual de desplazamiento (al polideportivo, a la escuela, a la playa...) y deberá enfrentarse a un sistema donde rigen una serie de normas. Es probable que en ese momento te plantees algunas preguntas como *¿Por dónde circulará?* *¿Es consciente de los riesgos?* *¿Respetará las señales?* Antes de que esto ocurra te proponemos un sencillo plan de “entrenamiento”.



Antes de salir con mi hijo o hija a circular por espacios compartidos, ¿qué debo tener en cuenta?

EL ITINERARIO

Al principio, es recomendable habituar a tu hijo o hija a circular en vías abiertas al tráfico, primero por zonas poco transitadas. Es importante que en esos momentos aprenda a reconocer su entorno vial, identifique los espacios conflictivos o menos seguros, y adquiera algunos hábitos y destrezas que le permitan posteriormente desplazarse autónomamente con seguridad.

LA BICICLETA

En todo vehículo es imprescindible, y a veces obligatoria, una revisión periódica del estado de sus elementos para garantizar su correcto funcionamiento y poder circular con total seguridad.

En el caso de la bicicleta, los puntos principales a controlar son el estado de las cubiertas, ruedas, frenos, sistemas de iluminación y holguras de los diferentes rodamientos (especialmente dirección).



Además, resulta más que aconsejable tener una dotación mínima para hacer frente a la avería más habitual: el pinchazo. Para ello, se precisa llevar una bomba o inflador (adaptado al tipo de válvula de que dispongan las ruedas), una o dos cámaras de repuesto (o en su defecto una cajita de parches), desmontadores de cubierta y una llave adecuada para soltar las ruedas del cuadro.

Tampoco está de más llevar bombillas o pilas de repuesto para el foco delantero y el piloto trasero, al menos cuando se circule de noche.

LA SEGURIDAD

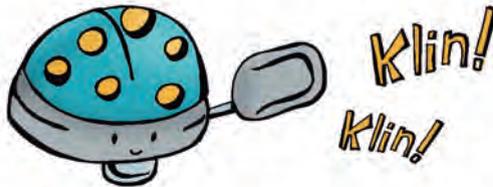
El casco.

Su uso debe estar automatizado y plenamente integrado en todas y cada una de las salidas.



El timbre.

Como en otros ámbitos, el sentido común deberá prevalecer y el timbre debe utilizarse solo si hace falta.



Hacerse ver.

Durante el crepúsculo (al amanecer y al anochecer) o durante la noche, además de utilizar el alumbrado y asegurarse de que los cata-dióptricos de las bicicletas están en perfectas condiciones, se deberá insistir en la necesidad y obligación de utilizar algún elemento reflectante en la vestimenta para poder advertir a otras personas.

La regla de seguridad en las maniobras.

Para realizar cualquier maniobra, es necesario que tu hijo o hija aprenda y memorice los cuatro pasos siguientes:

- **Observar** si las circunstancias del tráfico (otros vehículos, peatones...) y de la vía (señalización, obstáculos...) permiten efectuar el cambio.
- **Señalizar** visiblemente y con anticipación la nueva dirección.
- **Comprobar** la falta de riesgo para realizar la maniobra.
- **Maniobrar** finalmente con decisión.

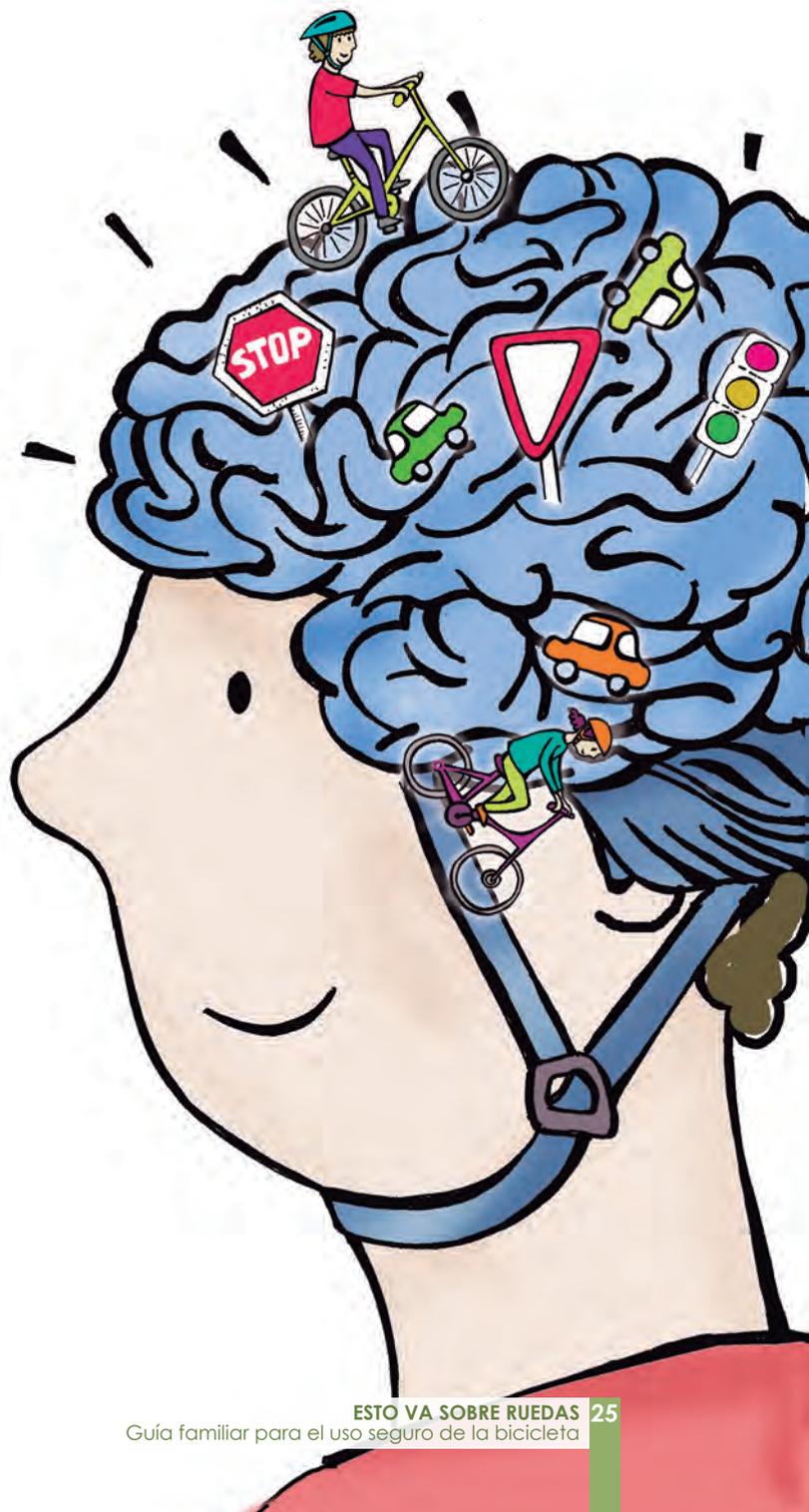


LA NORMATIVA

Debe recordar que la bicicleta es **un vehículo**, y como tal está sujeta a la normativa de tráfico y seguridad vial. Es muy importante que esto lo entienda y acepte, importante para su seguridad y la de quienes le rodean.

Conviene por tanto incidir en el respeto a todos los mensajes de las señales de tráfico: semáforos, cruces, rotondas..., así como afianzar los apartados que se indican a continuación:

- Con carácter general, se evitará entorpecer indebidamente la circulación ni causar peligro o molestias innecesarias a las personas.
- Es necesario conducir con diligencia y precaución evitando comportamientos temerarios. Este tipo de conductas son consideradas como infracciones muy graves.
- La tasa máxima de alcoholemia es de 0,25 miligramos por litro en aire espirado y cualquier persona que conduce una bicicleta está obligada a someterse al preceptivo test.
- La utilización del casco de protección homologado es obligatoria en las vías interurbanas, y, para menores de 16 años, también en vías urbanas.
- Está prohibido conducir utilizando auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido así como el uso del teléfono móvil.



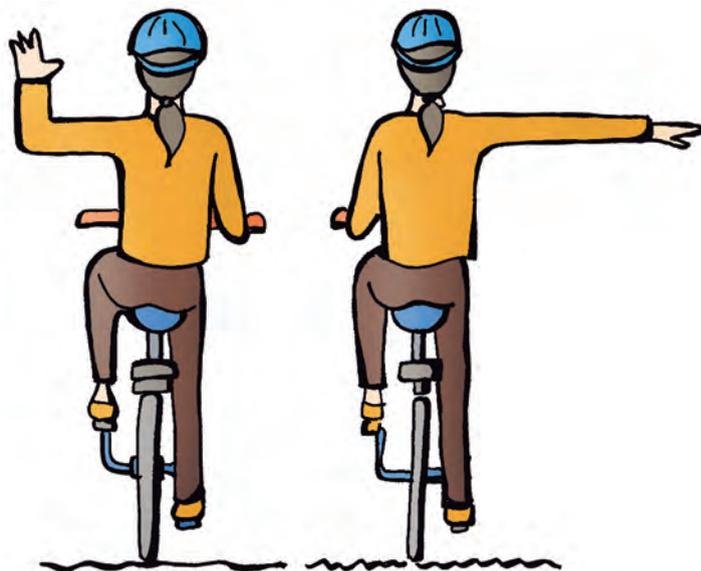
¿CÓMO SE REALIZAN LAS MANIOBRAS?

INCORPORACIÓN A LA VÍA

Antes de iniciar la marcha o incorporarse a la circulación hay que comprobar, mirando hacia atrás, que no se acercan otros vehículos o bien que están suficientemente lejos.

ADVERTENCIAS

Las bicicletas, como el resto de vehículos, deben advertir las maniobras que vayan a efectuar **con tiempo suficiente**.



Giro a la derecha:

Para señalar el giro a la derecha hay dos opciones:

- Elevar el brazo izquierdo horizontalmente hasta la altura del hombro y formar un ángulo de 90° con el antebrazo.
- Elevar el brazo derecho totalmente horizontal.

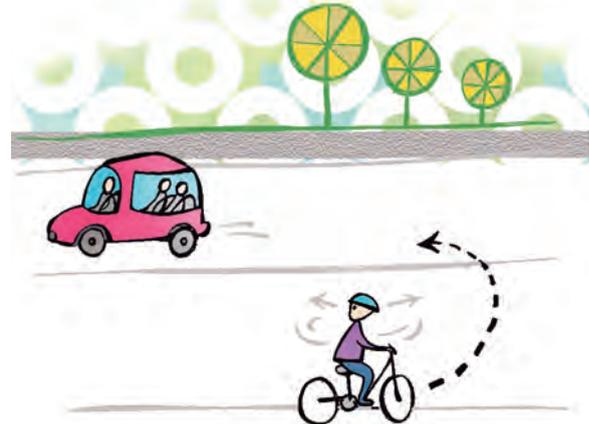


Giro a la izquierda:

Elevar el brazo izquierdo horizontalmente y paralelo al suelo, con la palma de la mano hacia abajo.

**CAMBIOS DE SENTIDO**

Si se pretende realizar el cambio en una vía de doble sentido donde esté permitido, la bicicleta deberá ceñirse a la marca longitudinal de separación o mediana, y si esta no existiese, no deberá invadir la zona destinada a la marcha en sentido contrario.



En vías interurbanas, y si no existe un carril acondicionado para efectuar el cambio de sentido, la bicicleta deberá colocarse a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible, e iniciar la maniobra desde ese lugar.

¿CÓMO CIRCULAR POR CIUDAD?

- Debes tener en cuenta que en tu municipio el ayuntamiento puede tener alguna ordenanza que regule el uso de la bicicleta y que, por tanto, tu hijo o hija deberá conocer.
- Como norma general, y sin perjuicio de lo que disponga la ordenanza municipal concreta, allá donde exista un carril-bici es obligatorio su uso por parte de las bicicletas. En estos casos no se puede circular por la calzada.
- Como norma general, y sin perjuicio de lo que disponga la ordenanza municipal concreta, recuerda que cuando no exista carril-bici, se ha de circular lo más próximo posible a la derecha de la vía.
- La normativa de tráfico no permite circular en bicicleta por las aceras. En ellas se tendrá que llevar la bicicleta de la mano, caminando. Si tu hijo o hija camina por la acera con la bicicleta de la mano, tendrá cuidado para no acercarla demasiado a los peatones.
- La entrada a la vía siempre habrá de hacerse tras observar que no existe ningún vehículo que pueda (o al que se pueda) estorbar al efectuar la maniobra.
- Para acceder a la calzada habrá que esperar a que las condiciones sean las adecuadas teniendo en cuenta la velocidad y posición de los vehículos que ya están en ella y/o de los que pretendan incorporarse a la circulación en el mismo tramo.
- Al igual que otros vehículos deben respetar a las bicicletas por ser más débiles, también estas lo deben hacer con los peatones. Un claro ejemplo es el cruce de pasos de cebra, donde los viandantes tienen preferencia.
- No se ha de esperar al último momento para avisar a un peatón de nuestra presencia, y si vemos que se pueden cruzar en nuestro camino, se deberá moderar la velocidad hasta igualarla con la suya.



Circular en ciudad puede parecer algo fácil, pero realmente el peligro acecha en cualquier momento si no se pone un poco de atención:

- Alcantarillas y rejillas mal montadas.
- En calles reasfaltadas a veces aparecen escalones laterales que son peligrosos.
- Obstáculos como coches que van a salir de un aparcamiento, apertura de puertas en coches aparcados, autobuses arrancando de su parada o viandantes cruzando por donde no se debe. La mejor solución es la atención al conducir.



¿CÓMO CIRCULAR POR CARRETERA?

Con carácter general, no es conveniente acostumar a los/las menores a rodar en grupo por carretera, pues pueden despreocuparse del tráfico que les rodea y aumentar así las posibilidades de sufrir un accidente. Es mejor habituarlos a “conducir” con atención y parar de vez en cuando para ver algo, charlar o descansar.

Circular en carretera existe un peligro añadido al que son más sensibles los/las menores por su tamaño y peso: el “rebufo” o corriente de aire que crean los vehículos al adelantar a las bicicletas. Aunque deben dejar al menos 1,5 m de separación para sobrepasarlas, esto no siempre ocurre y los efectos del rebufo se dejan notar.



En cualquier caso, tu hijo o hija debe saber lo siguiente:

- Cuando exista un carril-bici es **obligatorio** su uso por parte de los/las ciclistas. En estos casos no se puede circular por la calzada, ni siquiera por el arcén de la vía.
- Cuando no exista una vía propia para ciclistas, se ha de circular por la parte derecha de la calzada, por el arcén. Se permite hacerlo fuera del arcén cuando este sea impracticable, pero se tendrá que circular lo más cerca posible del lado derecho.
- Está prohibido circular por autopistas o autovías (aunque pueden existir excepciones para estas últimas) porque las bicicletas no pueden alcanzar legalmente la velocidad mínima requerida para circular por ellas.

- Si por cualquier causa se tiene que caminar con la bicicleta de la mano por el borde de la calzada, a falta de acera, se hará por la derecha, a diferencia de los peatones que lo deben hacer por su izquierda.
- La velocidad máxima a la cual podrá circular una bicicleta en vías interurbanas es de 45 km/h.
- La entrada a la vía siempre habrá de hacerse tras observar que no existe ningún vehículo que pueda (o al que se pueda) estorbar al efectuar la maniobra.
- Para acceder a la calzada habrá que esperar a que las condiciones sean las adecuadas teniendo en cuenta la velocidad y posición de los vehículo que ya están en ella y/o de los que pretendan incorporarse a la circulación en el mismo tramo.

¿CÓMO CIRCULAR POR EL CAMPO Y LA MONTAÑA?

La mayor diferencia entre circular por carretera y hacerlo por pistas o caminos de tierra es el menor agarre que estas superficies ofrecen. Así pues, habrá que tenerlo en cuenta tanto en subidas como en bajadas.

En caso de duda, es mejor bajar ligeramente el sillín de forma que tu hijo o hija alcance fácilmente el suelo con los pies.

Cuanto más grueso sea el neumático, más baja se puede llevar la presión, con lo cual mayor será la comodidad. Tampoco es conveniente llevar la presión demasiado baja, pues se pueden producir pinchazos por pellizco, característico por verse dos pequeños agujeros casi juntos en la cámara.



Aunque pueda parecer divertido, cruzar ríachuelos sobre la bici es peligroso si no se ve el fondo, y además los rodamientos y otras partes de la bicicleta sufren innecesariamente. Es conveniente que tu hijo o hija respete una serie de normas de conducta en el campo, diferentes a las del medio urbano:

- Respetar la propiedad privada. El campo también tiene sus dueños, aunque a veces no lo parezca.

- Utilizar siempre los caminos. Los atajos erosionan el terreno, además que puede pertenecer a alguien.
- No ahuyentar a los animales e intentar pasar desapercibido/a.
- No ensuciar el campo. Llevar a casa todo lo que se ha traído. Nada más y nada menos.
- En caso de que sea necesario abrir algunas verjas, cerrarlas inmediatamente después de pasar para evitar la salida del ganado.



LA ACTITUD

Observarás que poco a poco, el grupo de tu hijo o hija comienza a ser una nueva referencia de comportamiento. Al mismo tiempo, los valores familiares están todavía muy presentes, pero con frecuencia entran en conflicto con los propuestos por el grupo. Se trata de una edad en la que vale la pena empezar a plantearse la necesidad de soportar el conflicto interno entre lo que tu hijo o hija haría si estuviera solo/a y lo que el grupo le pide que haga para ser gratificado/a o simplemente admitido/a.

Ayúdale a reconocer sus emociones y a encontrar estrategias para aumentar su resistencia a la presión grupal. Si crees que no lo puedes hacer, busca ayuda, es probable que en tu entorno existan actividades formativas dirigidas a familias cuyos menores comienzan a enfrentarse a estas situaciones. Ten el convencimiento de que todo ello favorecerá a que tu hijo o hija tome decisiones más conscientes que repercutirán favorablemente en su seguridad.

¿Puede ya mi hijo o hija circular en solitario?

Aunque la realidad vial es cambiante, conviene comprobar si tu hijo o hija ha integrado una serie de conductas seguras cuando circula en bicicleta. Te sugerimos el siguiente listado de observación.

CONDUCTA SEGURA



01 Aunque se trate de su bicicleta habitual, realiza, sin necesidad de recordárselo, las siguientes comprobaciones:

- Altura correcta del sillín y del manillar.
- Presión correcta de las ruedas.
- Estado de los frenos.

02 Antes de salir a circular con su bicicleta, siempre se pone adecuadamente el casco.



03 Antes de girar a izquierda o derecha realiza siempre las señales adecuadamente.



IZQUIERDA



DERECHA

04 Respeta siempre las señales de:



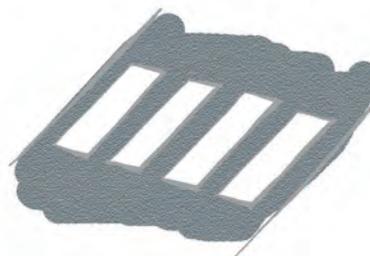
STOP



CEDA EL PASO

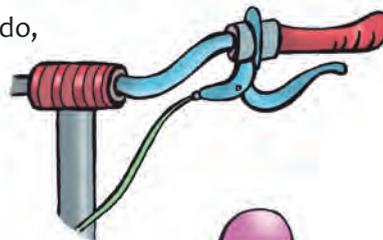


SEMÁFOROS



PASO DE PEATONES

- 05 Cuando accede a una calle distinta a la que viene utilizando, frena siempre para observar las nuevas condiciones.



- 06 Cuando circula por el bidegorri o por una calle lo hace siempre en la misma dirección del tráfico, en fila india y respetando rigurosamente las señales de tráfico.



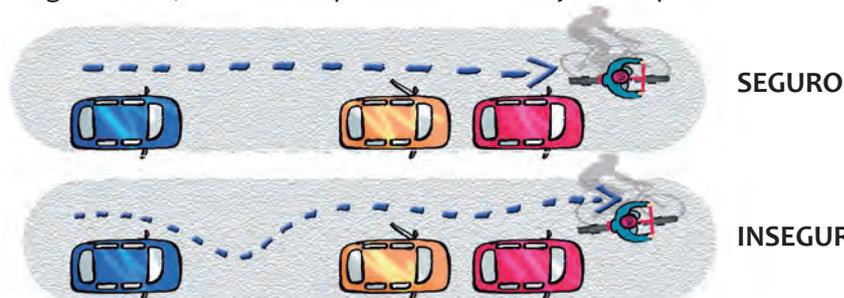
- 07 Si no hay más remedio que atravesar una acera, se baja de la bicicleta y camina como un peatón más.

- 08 En condiciones de poca luminosidad (amanecer, crepúsculo...) prefiere no circular con la bicicleta. Si está obligado/a a hacerlo, enciende los faros delanteros y traseros de la bicicleta y utiliza ropa o un chaleco reflectante.

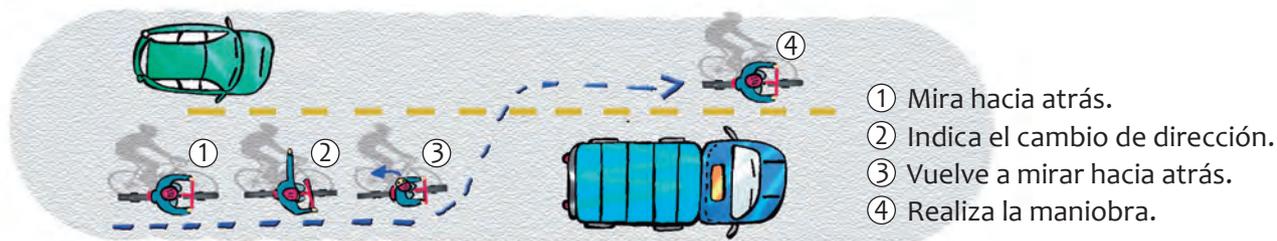
- 09 No utiliza nunca los auriculares con la bicicleta.



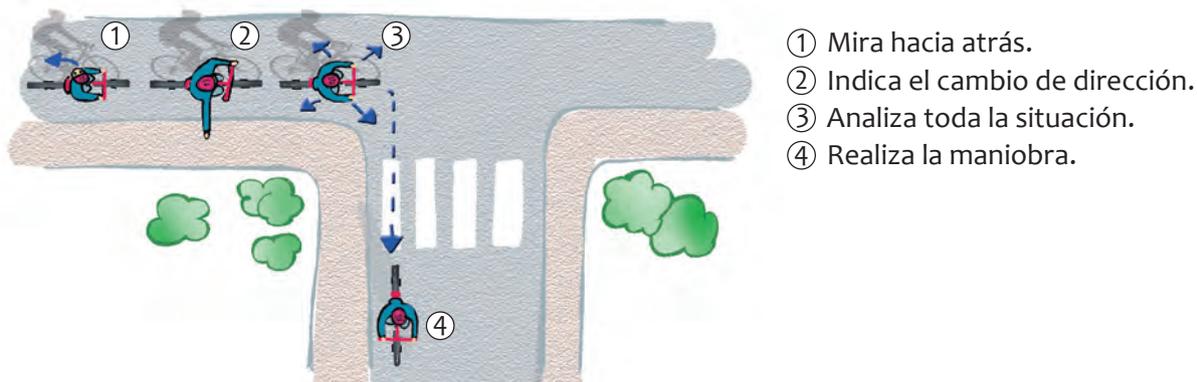
10 Si circula por una calle con vehículos aparcados a la derecha, para evitar sorpresas desagradables, como la de abrirse una puerta de algún coche, circula siempre en línea recta y con espacio suficiente.



11 Si tiene que realizar un cambio de dirección lo hace correctamente:



12 Si tiene que girar hacia la derecha atravesando un paso de peatones lo hace correctamente:





PREGUNTAS FRECUENTES

Mi hija de 16 años sale a menudo con su cuadrilla en bici para desplazarse a sus entrenamientos de baloncesto. Es muy responsable pero no sé cómo actuaría en caso de que se encontrara con algún accidente. ¿Cuáles son los pasos básicos que debería tener en cuenta?

Lo principal es mantener la calma, es la actitud que más puede ayudar en esos momentos. En cualquier caso, conviene que tu hija conozca el protocolo de actuación **PAS**:

1- **Proteger**

Esto significa señalar a los demás usuarios de la vía la presencia del accidente, pero teniendo en cuenta también su propia seguridad al hacerlo.

2- **Avisar**

Llamar al 112 (SOS DEIAK). También es importante recoger la máxima información posible sobre el accidente (causas, implicados, testigos, etc.) y mantenerse en el lugar del suceso hasta la llegada de la autoridad competente.

3- **Socorrer**

Si hay personas heridas, y salvo que haya alguien con conocimientos sanitarios adecuados, es mejor no actuar directamente sobre ellas, ya que una acción incorrecta, aunque se haga de muy buena fe, puede ser perjudicial y agravar más las heridas.

La mejor ayuda es tapar a la persona herida para evitar que se enfríe e intentar hablar con ella para tranquilizarla.

Mi hijo de 12 años usa cada vez más la bicicleta. Sin embargo, veo que no utiliza los cambios y creo que es una pena ya que le ayudaría a circular con menos esfuerzo y a entender mejor lo que es la propia conducción. ¿Qué puedo hacer?

En las bicicletas actuales casi siempre es posible ver mediante números la marcha en la que se encuentra engranada la cadena.

El sistema numérico empleado es similar al utilizado en los vehículos a motor: cuanto más pequeño sea el número significa que se lleva engranada una marcha más corta, mientras que un número más alto indica una marcha más larga. Las marchas cortas se utilizarán en situaciones en las que la pendiente o el viento estén en contra, mientras que cuando jueguen a favor se podrán engranar marchas más largas.

¿Cómo se hace? En la palanca del cambio de la izquierda se manejan los cambios delanteros (platos). Generalmente son 3 para bici de montaña, y para bici de carretera pueden ser 2. La palanca del cambio de la derecha es para los cambios traseros (piñones), y pueden ser de 6, 7, 8 ó 9 velocidades.

Es aconsejable evitar las combinaciones en las que la cadena que une platos con piñones esté muy cruzada porque, entre otros problemas, aumenta el desgaste de estos elementos.

Para facilitar el cambio, lo mejor es dejar de hacer fuerza sobre los pedales en el instante de engranar la nueva marcha.

