



# SEGURIDAD EN BICICLETA

Elección del casco adecuado y cómo ajustarlo



**Los cascos son uno de los elementos de seguridad más importantes que un niño puede llevar puesto.**

Si se llevan de forma correcta, un casco reduce el impacto que la cabeza sufre al golpear el suelo o un objeto, lo que reduce el riesgo de daño cerebral en un 90 %.

Es importante que los niños sepan que deben llevar los cascos cuando monten en bicicleta o en otros modos de transporte no motorizados, aunque estén cerca de casa.

## Elección del casco

Los cascos han de ser cómodos y estar bien ventilados cuando se lleven. El casco debe mostrar la pegatina de normas australianas, lo que prueba de que el casco está evaluado y aprobado **(AS/NZS 2063)**.

Evite comprar cascos de segunda mano y reemplace el casco de su hijo cada 3 a 5 años si les quedara pequeño, o si el casco ha recibido un impacto.





# SEGURIDAD EN BICICLETA

## Elección del casco adecuado y cómo ajustarlo

### PASO UNO: LA TALLA

Mida la cabeza de su hijo y haga que se pruebe el casco. Debería ajustarse firmemente, quedar plano y no balancearse. Use las almohadillas de ajuste del casco para asegurarlo a la cabeza de su hijo, o ajuste el anillo de ajuste universal al tamaño adecuado.

**Recuerde adquirir un casco que se ajuste bien a la cabeza de su hijo ahora, no en el futuro.**

### PASO DOS: COLOCACIÓN

El casco debe quedar nivelado y bajo en la frente de su hijo, a uno o dos dedos de ancho por encima de la ceja.

### PASO TRES: HEBILLA

Coloque la hebilla por debajo del mentón y céntrela. Puede tirar de las correas desde la parte posterior del casco para alargar o acortar las correas del mentón. Consejo: Es más sencillo ajustar el casco sin llevarlo puesto.

### PASO CUATRO: CORREAS LATERALES

Ajuste el dispositivo deslizante en ambas correas por detrás y algo por delante de las orejas para formar una V.

### PASO CINCO: CORREAS DEL MENTÓN

Abroche la correa del mentón. Ajústela hasta que quede firme. Como máximo deben caber uno o dos dedos bajo la correa, no más.

### PASO SEIS: AJUSTES FINALES

¿El casco se ajusta bien? Dígale a su hijo que abra mucho su boca, como cuando bosteza. El casco debería presionar la cabeza hacia abajo. De no ser así, vuelva al paso 5 y apriete la correa del mentón.

¿El casco se desplaza a más de dos dedos sobre las cejas? De ser así, desabroche y mueva el desplazador hacia delante, lo que acortará la correa frontal. Abroche, vuelva a apretar la correa del mentón y pruebe de nuevo. Si el casco se desplaza hasta cubrir los ojos, desabróchelo y apriete la correa trasera moviendo el deslizador hacia las orejas. Abroche, vuelva a apretar la correa del mentón y pruebe de nuevo.



1



2



3



4



5



6



## **i** Realice comprobaciones de seguridad a la bicicleta con frecuencia

1. **Frenos** : asegúrese de que las zapatas de freno no estén gastadas, estén ajustadas y funcionen debidamente.
2. **Cadena** : la cadena debe engrasarse con frecuencia y estar bien puesta.
3. **Ruedas**: Inspeccione en busca de partes lisas, bultos y cortes. Asegúrese de que estén infladas a la presión correcta.
4. **Pedales**: han de poder dar vueltas con libertad.
5. **Campana o bocina**: deben hacer ruido suficiente para que los demás las escuchen.
6. **Luces y reflectantes**: asegúrese de que las luces y reflectantes estén sujetos, bien alineados, limpios y funcionen bien.
7. **Asiento**: la altura del asiento debe estar bien ajustada; el conductor debe poder tocar el suelo con los dedos de los pies estando sentado.
8. **Mango del manillar**: los mangos a ambos extremos del manillar no deben presentar daños. Esto reduce el riesgo de que si su hijo se cae, se clave los extremos del manillar.



### Asegúrese de que la bici es del tamaño adecuado

Una bicicleta muy pequeña o muy grande es un riesgo relacionado con la seguridad.

Haga que su hijo se siente en la bicicleta; los dedos del pie deberían poder tocar el suelo desde ambos lados.

## Consejos ciclistas para las carreteras y sus proximidades

- ✔ Use equipo de protección, como cascos, muñequeras, coderas y rodilleras. Están diseñados para proteger los puntos de contacto más comunes cuando los niños se caen.
- ✔ Equípese con elementos que permita a otros usuarios de la carretera, como peatones y vehículos, verlo con mayor facilidad. Como ropa de colores brillantes, cinta reflectante, luces intermitentes, reflectores y banderas de visibilidad.
- ✔ Los niños de menos de 10 años deben montar en bici junto a un adulto responsable. La mayoría de los niños menores de 10 años no tienen la habilidad necesaria para circular de forma segura por la carretera sin supervisión.
- ✘ No permita que los niños monten en bici en calles concurridas o de noche.
- ✔ Ayude a que los niños entiendan cuándo es seguro cruzar la carretera.
- ✔ Enseñe a los niños a caminar junto a sus bicicletas al cruzar la calle, pasos de peatones o cruces de ferrocarril.
- ✔ Comprenda los peligros de la entrada para coches, enseñe a los niños que la entrada para automóviles es peligrosa y que no deben montar en bicicleta por allí. Al circular por el sendero o carretera, los ciclistas deberían tener cuidado con los coches que entren o salgan de la entrada para automóviles.
- ✔ Mantenga a los ciclistas jóvenes en un sendero o sendero compartido, salvo que se muestre una señal de prohibido bicicletas. En la mayoría de estados o territorios, la normas viales permiten a niños de menores de 12 años circular por los senderos.



## Montar en bici en zonas rurales

La mayoría cree que es más seguro que los niños monten en bicicleta en zonas rurales. Los niños que viven en zonas rurales tienen las mismas probabilidades de perder el control de su bicicleta o modo de transporte no motorizado, y de afrontar diferentes tipos de superficies, como tierra, grava, baches y superficies resbaladizas.

Los vehículos tienen permitido circular a mayor velocidad en algunas carreteras abiertas, y la visibilidad puede verse reducida debido al polvo, árboles y otros obstáculos, lo que hace que sea difícil ver a los niños.

**Los asientos y remolques para niños que se acoplan a una bicicleta de adulto facilitan el transporte de los más pequeños, mientras que los adultos disfrutan de los beneficios de montar en bicicleta.**



## ¿Cuándo estará mi hijo listo para ir como pasajero en la bicicleta?

El cuello y la espalda de su hijo han de ser lo suficientemente fuertes como para sostener su cabeza y peso añadido del casco a la hora de circular. También han de poder soportar la fuerza adicional que se experimenta al aumentar la velocidad, reducirla y al rebotar sobre baches y hoyos. Se recomienda no llevar a niños menores de 12 meses en bicicleta o en remolque de bicicleta.

La ley establece que su hijo debe usar un casco debidamente ajustado cuando vaya en un asiento de bicicleta o en un remolque. De producirse un choque, el casco protege la cabeza de su hijo del impacto contra el suelo, la bicicleta, el asiento de la bicicleta o el chasis del remolque.

El casco no debe forzar al niño a adoptar una postura incómoda. Si el casco fuerza la cabeza del niño hacia adelante, seguramente sea demasiado joven.

## Consejos para circular de forma segura con niños como pasajeros:

- ✓ Asegúrese de que el asiento o remolque esté bien sujeto a la bicicleta antes de poner al niño en el asiento. Si no está seguro, pida a una tienda de bicicletas que instale el portabebés.
- ✓ Asegúrese de que la bicicleta esté estable antes de poner al niño en el asiento o remolque infantil acoplado a la bicicleta, o de sacarlo de allí.
- ✗ Nunca deje a un niño sin supervisión en un asiento infantil acoplado a una bicicleta.
- ✓ Asegúrese de que el niño lleve puesto un casco y un arnés que estén bien sujetos en todo momento.
- ✓ Circule con precaución para tener en cuenta las mayores distancias de frenado y la menor maniobrabilidad debido al peso adicional.
- ✓ Asegúrese de que tiene el control total de la bicicleta y del niño antes de circular por zonas públicas. Realice una prueba de circulación antes de llevar la bicicleta por zonas concurridas.
- ✗ No utilice una mochila portabebés o un canguro cuando monte en bicicleta. Estos le hacen menos estable y de chocar, el niño caerá desde mayor altura y podría caer encima de él.
- ✓ Busque siempre asientos de bicicleta, portabebés y cascos que cumplan con las normas australianas.

