



La bici escuela

Metodología

Por Carmen Sánchez (Pro Velo, Bruselas)



Antes de utilizar la bicicleta a dos ruedas

Hay muchos vehículos pequeños de dos, tres o cuatro ruedas que pueden servir a los niños para iniciarse en el uso de la bicicleta : el triciclo, la bici pequeña sin pedales, el patinete...



Todos estos vehículos ayudan a los niños pequeños a mejorar su sentido del equilibrio, su estimación de la velocidad y de la distancia así como su capacidad para frenar.

El mejor momento para aprender a montar en bici

Hay que tener paciencia para pasar a la bicicleta de dos ruedas. En general, los niños aprenden a montar sobre dos ruedas entre los 4 y los 7 años. Es mejor esperar a que el niño manifieste él mismo su interés, de este modo aprenderá mucho más rápido.

Código

- Los triciclos y las bicicletas sin pedales están considerados como juguetes. Los niños que los usen deben por lo tanto permanecer siempre sobre la acera.
- En patinete (sin motor) o en patines, un niño de menos de 16 años debe utilizar la acera o una zona acotada en el caso de que exista. En caso de que no exista se debe circular en el carril bici. Si tampoco existe carril bici está prohibido utilizar el patinete o los patines en este lugar de la vía pública.
- Los menores de 16 años en patines o en patinete pueden desplazarse por las zonas residenciales o reunión, en las zonas peatonales o en las zonas reservadas a los juegos, así como en caminos reservados a peatones y ciclistas (y eventualmente a caballos y vehículos agrícolas).

La primera bicicleta

Un vendedor especializado nos podrá aconsejar de una manera más personalizada una bicicleta de mayor calidad y nos prestará un servicio post venta más completo. Las bicicletas de segunda mano se pueden también encontrar con facilidad.

Consejos

- El cuadro de la bicicleta debe estar adaptado a la medida del niño. Se debe llevar al niño para que pruebe la bici. En general la primera bicicleta debe ser una de 12 pulgadas. Esta medida, que equivale a 2,7 cms, es la que se utiliza para medir el diámetro de las ruedas. Se presenta, a título informativo una tabla de **correspondencias talla-edad** establecida por vendedores de material deportivo:
 - Bicicleta de 12/14 pulgadas > de 3 a 5 años
 - Bicicleta de 16 pulgadas > de 4 a 7 años
 - Bicicleta de 20 pulgadas > de 7 a 10 años
 - Bicicleta de 24 pulgadas > junior
 - Bicicleta de 26 pulgadas > adulto
- Una bicicleta no se compra como un juguete. Debe ser robusta, sólidamente ensamblada y compuesta por piezas de calidad.

- . El niño debe probar los frenos antes de la compra. En ocasiones la manilla del freno se encuentra demasiado alejada del manillar o es demasiado dura para que unas manos pequeñas puedan accionarla. Existen también bicicletas para niños con el sistema de frenado llamado torpedo (la frenada se obtiene pedaleando hacia atrás).
- . Las ruedas estabilizadoras se proponen a menudo con las bicicletas más pequeñas. Hay que tener en cuenta que estas ruedas no permitirán al niño a encontrar el equilibrio por sí mismo, lo cual no facilitaría su aprendizaje para montar sobre dos ruedas.
- . Finalmente es importante prever los catadióptricos, incluso para las bicicletas pequeñas.

Aprender a montar en bicicleta

El aprendizaje debe comenzar siempre en una zona protegida de la circulación (patio, parque...)

1. Preparar la bicicleta

Al principio, colocar el sillín lo más bajo posible. Mostrar al niño, parados, la posición ideal sobre la bici : con la espalda derecha y la cabeza bien levantada, se sujeta bien el manillar y se mira a un punto lejano. Mostrarle dónde están los frenos y cómo se utilizan.

El niño debe comprender que es él quien controla la bici y no al contrario. Para conseguir esto, puede comenzar por empujar la bicicleta andando a lo largo de una distancia pequeña, siempre mirando hacia delante. El niño tendrá de esta manera un primer contacto, él solo, con esta pequeña máquina y sentirá su peso.



La mejor solución para no tener miedo a una caída es aprender a caerse. Para esto, el niño puede entrenarse a montar sobre la bici y a bajarse. También debe saber <salir> de la bici lo más rápido posible, es decir, que debe soltarla y alejarse una vez que se ha bajado.

2. Encontrar el equilibrio dinámico

Para esta segunda etapa, el niño utilizará la bici sin pedales. El objetivo es que se habitúe al hecho de que la bicicleta <se tambalea> y a que encuentre un cierto equilibrio.

- . El niño puede situarse sobre la bici en una ligera pendiente.
- . Es importante que mantenga la cabeza bien erguida y que mire de lejos hacia adelante. Nuestro papel en esto momento se limita a vigilar que el niño mantenga la cabeza erguida, levantándola de vez en cuando con la ayuda de un dedo bajo la barbilla, por ejemplo...
- . Se puede en este momento comenzar a remar con los pies (cada vez una pierna o las dos al mismo tiempo) hasta llegar a una cierta velocidad.
- . Cuando el niño vaya a pararse debe utilizar los frenos (y no los pies) y colocar los dos pies en el suelo.
- . A continuación se puede intentar seguir un recorrido más sinuoso (entre árboles u objetos colocados en el suelo) para aprender a controlar el manillar.

Al término de esta etapa, el niño debe levantar los pies del suelo y dejarse llevar en equilibrio por la pendiente sobre distancias cada vez mayores.

Los dos consejos que se deben dar al niño para ayudarle a guardar el equilibrio son : conseguir una cierta velocidad y mirar hacia delante.

3. Conservar el equilibrio pedaleando

Desde el momento en que se ha ganado confianza y se ha controlado la velocidad el niño puede comenzar a utilizar los pedales. Ahora es el momento adecuado para elevar un poco el sillín hasta al nivel de las caderas en posición de pie. Las plantas de los pies deben tocar el suelo.

Como en la etapa 2, el niño puede avanzar empujando con un pie en el suelo pero manteniendo esta vez el otro pie sobre el pedal.

A continuación puede enseñar a arrancar, para ello existen dos posibilidades:

- . Se bloquea la bici accionando los frenos, levantando un pedal y colocando el pie sobre éste. Se sueltan los frenos y se empuja sobre el pedal para avanzar. El otro pie se coloca sobre el segundo pedal y se encadenan las pedaladas.
- . Se avanza empujando con un pie en el suelo y con el otro pie colocado sobre el pedal bajado. En cuanto la bici entra en movimiento, tenemos un poco de tiempo para colocar el pie libre sobre el pedal que está elevado, dar la primera pedalada y encadenar las siguientes.

Una vez que el niño ha comenzado podemos sujetarle por la espalda, el brazo o la ropa. También podemos recordarle que no debe parar de pedalear y marcarle el ritmo < uno, dos, uno dos >

¿El secreto ? Rodar, siempre rodar

El niño debe practicar fuera de la circulación. Antes de ir a la calle es necesario que la conducción de la bicicleta se realice de forma casi automática.

Verificar siempre que el niño

- . Posicione correctamente los pies sobre los pedales. Es decir, la parte delantera del pie y no sólo el dedo gordo
- . Utilice los frenos para parar y nunca los pies.
- . Mantenga la cabeza bien erguida.
- . Mire hacia un punto lejano.

4. Girar

Un giro o un obstáculo obligarán a menudo al niño a cambiar de dirección. Para esto debe :

- . Localizar el obstáculo y la dirección a tomar.
- . Dejar de pedalear.
- . Sostener el manillar con fuerza.
- . Dirigir siempre la mirada hacia el lugar hacia el que se quiere ir.



Variaciones al método para niños por Sara Gutierrez

1.

Saber llevar la bicicleta al lado y utilizar los frenos para mantener el equilibrio funcionan bien.

2.

Explicación : Por qué no se deben utilizar los frenos delanteros al principio, (la bicicleta puede levantarse por la rueda trasera). Dado que no se van a utilizar las velocidades extremas, de momento se puede empezar por el uso del freno trasero. Posteriormente se podrá seguir con el delantero cuando el alumno sepa circular mejor.

3.

En llano : Empezar a pedalear con los pies, un pie después del otro estando bien sentado sobre el sillín y controlando los frenos. Se mira hacia delante. (Toma de contacto con la bicicleta). Es importante la posición, estando bien sentado pero no tocando completamente el suelo con las plantas de los pies. Hay que levantar el sillín de tal manera que se toque el suelo con la punta de los pies, ya que nuestro objetivo es disminuir el contacto con el suelo. (Cierto es que es una posición incómoda al principio y que al día siguiente dolerá un poco el trasero, pero es más eficaz.

4.

Cuesta abajo : Se sigue el mismo ejercicio que en llano, intentando ir hacia adelante y teniendo cada vez menos contacto con el suelo, controlando siempre los frenos.

Astucia : Dar potencia con las dos piernas y levantar los pies en equilibrio.

5.

Una vez hecho todo el descenso sin poner los pies en el suelo (hay que hacerlo al menos tres veces) se puede empezar a hacer curvas.

Astucia : Al principio se empieza en línea recta y después seguir haciendo curvas.

6.

Cuesta abajo se ponen los pies en los pedales. Hacer al menos dos o tres veces el ejercicio. Tres reglas importantes : *No mirar los pedales - No pedalear - No tener prisa en poner los pies en los pedales*. Una vez que nos estabilizamos y tomamos velocidad se puede intentar colocar los pies.



7.

Poner los pedales en curvas (2 o 3 veces)

8.

Ejercicio de perfeccionamiento de frenos.

Con un pie en un pedal y el otro levantado bajar la pendiente y parar. Una vez parados, se deja el pie en el pedal y el otro que estaba al aire se pone en el suelo (frenamos tres veces durante el descenso de la pendiente) y cambiamos de pie en el próximo descenso.

9.

Es el momento de arrancar en llano. (Ya tenemos equilibrio y posición adecuada sobre la bici). Si vemos que es difícil para el alumno se elige una pendiente más suave.

Método para arrancar : El mismo que para los niños

Variantes y casos difíciles

El aprendizaje del equilibrio

La primera condición de una salida en bicicleta es evidentemente que todos los participantes sepan mantener el equilibrio sobre la bici.

No es extraño en un grupo de veinte niños encontrarse con uno o dos que no saben montar en bici.

El aprendizaje del equilibrio en bicicleta se practica tradicionalmente por el método « global », en el que se sujeta la bici del niño que pedalea mientras tanto. Al cabo de un cierto tiempo y velocidad, el niño encuentra solo su equilibrio, un poco como por arte de magia soltamos la bici y ya está.



El método global funciona para alrededor del 90% de los niños. Por lo tanto nos queda un 10% a los que este método no es eficaz. Experimentan un sentimiento de culpabilidad y se sienten anormales, hasta el punto que no se atreven a admitir que no saben montar en bici. Estarán enfermos, pondrán como pretexto que no tienen bicicleta, afirmarán que odian la bici....

Por experiencia hemos constatado que toda persona capaz de desplazarse sobre dos piernas también puede montar en bicicleta, sin ninguna dificultad.

Para los niños a los que el método global no les sirve, al igual que los adultos, se propone un método analítico. Se trata de proceder a un aprendizaje por etapas, utilizando los progresos de las etapas precedentes para continuar con las siguientes. En este método, el pedaleo sólo tiene lugar al final cuando el equilibrio dinámico se ha conseguido perfectamente.

1. Domesticar la bicicleta : examinarla

El primer obstáculo que un ciclista debutante debe superar es el miedo. Miedo de caer, miedo de hacer el ridículo, de no conseguir el objetivo.

El primer método para que el alumno tome confianza es examinar la bicicleta con él : dos ruedas, dos frenos, un manillar, los pedales, el cuadro para sostener el conjunto, y los accesorios como las luces, los guarda barro, el porta equipajes...La bicicleta ya no será una máquina desconocida que puede ser infernal.

2. Domesticar la bicicleta : Empujarla

Siempre comenzamos el aprendizaje al lado de la bicicleta. El alumno camina junto a su bicicleta sosteniéndola por el manillar con las dos manos. Si se corre el riesgo de hacerse daño con los pedales, se pueden quitar. Caminar en línea recta, colocar la bicicleta sobre un muro, contra un poste, volver a cogerla, rodear los obstáculos ; cambiar la posición en relación a la bicicleta : sostenerla a la derecha y después a la izquierda. Cambiar la manera de sostener el manillar, colocar una mano sobre el manillar y la otra sobre el sillín. Aprender a que la bici se sostenga sobre la « pata de cabra ».

3. Primer ejercicio de equilibrio.... Junto a la bicicleta

Un ejercicio particularmente eficaz es el de empujar la bici sosteniéndola únicamente por el sillín. Al principio, caminar sosteniendo la bici por el manillar y por el sillín., después en cuanto se siente que está estable, soltar el manillar y empujarla únicamente sosteniéndola por el sillín.

En este preciso momento, el alumno aprende el equilibrio dinámico, sin el menor riesgo de caída :

- . Si la bici gira debo inclinarla al lado contrario para volverla a poner derecha.
- . Si adquiero una cierta velocidad, mi bici será más estable.
- . Debo mantener la bicicleta en posición vertical si quiero que vaya derecha.

4. Montar sobre la bici parado

Es el momento de montar en la bicicleta y de frenar para inmovilizarla. Con los frenos apretados, sentarse a horcajadas sobre el sillín, levantar los dos pies e intentar guardar el equilibrio, siempre sentado sobre el sillín y al parar, apretando los frenos cambiar de un pie al otro, alejando cada vez más los pies.

Este ejercicio tiene como objetivo de hacer comprender al alumno que si la bicicleta está parada, por lo tanto si se controlan los frenos, es imposible hacerse daño.

5. El movimiento

Sentados sobre la bicicleta, moverla con el pie izquierdo y después con el derecho. Hacer las zancadas cada vez más grandes. Frenar si se va demasiado rápido.

6. Lanzarse en terreno llano

Siempre bien sentados sobre la bicicleta en vertical, empujar con las dos piernas, frenar con los dos frenos y volver a colocar los pies en el suelo. En este punto repetir correctamente la secuencia.

1. Me lanzo > 2. Freno > 3. Coloco los pies en el suelo

No pasar al ejercicio siguientesi este no está perfectamente controlado.

7. Lanzarse en un ligero descenso

De la misma forma que se hace en el llano, se utiliza un terreno con ligera pendiente (2 a 4% como máximo) para conseguir el equilibrio sobre la bicicleta. Si los ejercicios precedentes han sido bien realizados, se necesitan tres minutos, en general, para que el alumno lo alcance.

Aquí es importante hacer el ejercicio con cada alumno individualmente, para evitar cualquier caída, para que tenga confianza y acompañar sus movimientos. El objetivo de este ejercicio es que se consiga el equilibrio en una distancia cada vez mayor. Aquí es necesario explicar al alumno el principio del equilibrio dinámico: en bicicleta, no guarda el equilibrio gracias a los movimientos del cuerpo, sino a los del MANILLAR : si la bici se inclina demasiado a la derecha, debo girar a la derecha para enderezar. Si se inclina demasiado a la izquierda, debo girar a la izquierda. Giro el manillar hacia el lado donde se inclina la bicicleta. Conviene acompañar a cada alumno en sus primeros movimientos, porque debe aprender a dosificar la corrección del equilibrio, y es necesario por lo tanto asegurar sujetando la bicicleta por el portaequipajes si el movimiento es demasiado brusco, acompañar el movimiento del brazo si es insuficiente. Empezar por el alumno más aventajado estimula a los demás.



Recordar siempre que los frenos están ahí para parar la bicicleta en caso de problemas y trabajar el reflejo de frenar antes de caer , para evitar la caída y colocar tranquilamente los pies en el suelo cuando nos paramos (ejercicio 4). Respetar la secuencia.

1. Me lanzo > 2. Freno > 3. Coloco los pies en el suelo

No autorizar al alumno a frenar con los pies o a reestablecer el equilibrio con los pies, por que es la manera más probable de hacerse daño (fractura del maléolo). Los pies solo se utilizan para ponerlos en el suelo una vez que la bicicleta está parada.

8 . Pedalear

Hay que impedir que el alumno comience a pedalear antes de conseguir el equilibrio dinámico. Se corre el riesgo de concentrarse en el pedaleo y de olvidar el equilibrio...

Por el contrario, una vez adquirido el equilibrio dinámico, el pedaleo llegará enseguida. Parados, enseñar al alumno a colocar los dos pies sobre los pedales sin mirar hacia los pies : el formador sujeta el manillar y el alumno debe encontrar los pedales con los ojos cerrados. Pedalea un poco hacia atrás, levanta los pies y los vuelve a colocar. Una vez superado el ejercicio, se hace lo mismo lanzándose sobre la pendiente. El pedaleo llegará de manera natural en este punto.

9. Arrancar pedaleando

Ultimo aprendizaje, arrancar. Empezar en un descenso , después en llano y finalmente subiendo. Con la bici entre las piernas, sentado en el sillín, poner los dos pies en el suelo.

Inclinar ligeramente la bicicleta hacia la izquierda.

Colocar el pie derecho sobre el pedal y remontarlo a 45° con respecto a la horizontal.

Colocar el pie izquierdo sobre el pedal izquierdo.

Lanzar la bicicleta empujando con el pie izquierdo en el suelo y el pie derecho sobre el pedal.

Poner el pie izquierdo sobre el pedal, sin mirar (el pedal izquierdo está en posición alta).

Pedalear...siempre girando del lado hacia donde la bicicleta se inclina.

Algunas astucias importantes:

- . Una talla adecuada de bicicleta, bajar el sillín de tal forma que el alumno pueda colocar los pies completamente en el suelo estando sentado sobre el sillín, para aumentar la confianza ; a medida que el alumno comienza a circular, la necesidad hará que se vaya subiendo progresivamente el sillín para mayor confort y potencia.
- . No utilizar las bicicletas tipo « torpedo », es importante que el alumno pueda pedalear hacia atrás sin problemas.
- . Dar seguridad y confianza. No olvidar nunca que el alumno siempre tiene vergüenza de no saber montar en bici, miedo a las caídas y falta de confianza. Cualquier palabra de ánimo es re comendable.
- . Quitar los pedales si el alumno se hace daño.
- . Técnica de la mirada : el alumno no debe mirar hacia el suelo, ni hacia la rueda delantera, sino delante de él, allí hacia donde va.
- . El uso del casco es imprescindible en esta etapa del aprendizaje.



Las siguientes bicicletas

Antes de comprar la (s) bicicleta (s) siguiente (s) a un niño hay que hacerse la siguiente pregunta :

¿Cómo va a utilizar la bicicleta ?

A muchos niños les llama la atención el modelo VTT o bicicleta de montaña, pero la mayoría utilizan la bici para un uso mucho más amplio.

Conviene saber que los neumáticos de las bicicletas de montaña, anchos y con dibujos profundos hacen la conducción más cansada sobre la carretera. Por el contrario, los neumáticos <clásicos> de las bicicletas ordinarias son más propensos para un pinchazo o un derapaje en los senderos. Existen también modelos de neumáticos intermedios. Se pueden añadir también a las bicicletas de montaña guardabarros y portaequipajes. Es necesario que el niño se comprometa con el <estilo> de la bici y la parte práctica.



Es importante verificar y pedir catadióptricos reglamentarios. También es importante pensar en la compra de unas luces (fijas sobre la bici o móviles que el ciclista lleva o que coloca en su mochila)

El cuadro de la bicicleta debe estar adaptado a la medida del niño. Por lo tanto conviene probar antes de comprar. El sillín debe llegar a la altura de las caderas.

Una bicicleta de niño se puede durar durante varios años. Se puede subir el sillín progresivamente a medida que el niño va creciendo. Para evitar que se rompa, conviene mantener como mínimo un tercio de la barra del sillín dentro del cuadro de la bici.

Respecto del material

Conviene que desde muy pronto el niño aprenda a cuidar su bici , a no dejarla caer al suelo, a no dejarla al aire libre durante la noche o bajo la lluvia... Aprender a mantener la bici limpia, a comprobar el estado de los frenos y de los neumáticos forman igualmente parte del proceso de aprendizaje.

Desplazarse en bicicleta

El niño se desplaza en bicicleta acompañado por un adulto

Al principio, el adulto debe colocarse a la izquierda del niño y entre éste y la circulación. Una vez que el niño ha adquirido una cierta experiencia el adulto puede colocarse detrás.

Antes de salir conviene aclarar ciertos puntos. Ejemplos : si yo digo STOP, te paras inmediatamente; antes de cruzar una calle nos paramos...

El adulto debe animar al niño durante el trayecto. Al llegar, comentar qué ha estado bien y qué ha estado menos bien. El adulto debe servir de ejemplo porque un niño aprende imitando al adulto. El adulto debe hacer exactamente lo que quiere que haga el niño (pararse en un cruce por pequeño que este sea). Respetar el código de circulación. Ser cortés con los otros usuarios de la carretera. Prevenir y mostrar los posibles obstáculos : un coche que arranca, una puerta que se abre bruscamente...

Código de la circulación

Los niños de menos de 9 años, sobre una bicicleta con ruedas de menos de 50 cm de diámetro (sin incluir los neumáticos), pueden siempre circular sobre la acera.

El niño se desplaza solo en bicicleta

Para que el niño pueda desplazarse solo con seguridad hay que seguir las siguientes etapas :

- . Comenzar por acompañarlo en un trayecto regular (por ejemplo el camino al colegio).
- . Después de un determinado tiempo, seguir al niño de vez en cuando a distancia y corregirle.
- . Cuando comprendamos que el niño sea capaz por sí mismo se le puede permitir hacer el trayecto conocido solo sin nuestra compañía..
- . A continuación, para trayectos nuevos es conveniente discutir previamente con el niño el itinerario a tomar y precisar cuáles son los límites que no se pueden traspasar, explicándole por qué.

Por ejemplo :

- . Cruza a pie, los cruces son muy peligrosos en bicicleta.
- . No quiero que circules por esta calle, los coches van demasiado rápido.
- . Debes volver a una determinada hora
-

Hay estudios que muestran que los niños pueden ser capaces de circular solos en bicicleta a partir de los diez años. Pero esto, sin embargo, depende de los trayectos : algunos son seguros porque hay poca circulación o porque los coches van suficientemente lentos, hay un carril bici bien separado de la calzada... Hay otros trayectos que no son tan seguros, incluso para los ciclistas adultos : calzada donde los coches circulan muy deprisa, con muchos camiones...

El niño circula con otros niños

Guardar las distancias

Igual que cuando circulamos en coche, hay que guardar la distancia de seguridad en bici para no tropezarnos con el vehículo que se encuentra delante si éste frena bruscamente.

Cada cual a lo suyo

Cuando circulan en grupo, los niños prestan menos atención. También tienen tendencia a dejarse influenciar por el comportamiento de un amigo. Se debe explicar al niño que debe prestar atención A SÍ MISMO y no imitar a los demás. La máxima consigna es siempre el respeto de las normas de seguridad, incluso si los otros son unos imprudentes.

Código de la circulación: circular en pareja

Está permitido circular en pareja, uno al lado del otro, sobre la calzada.

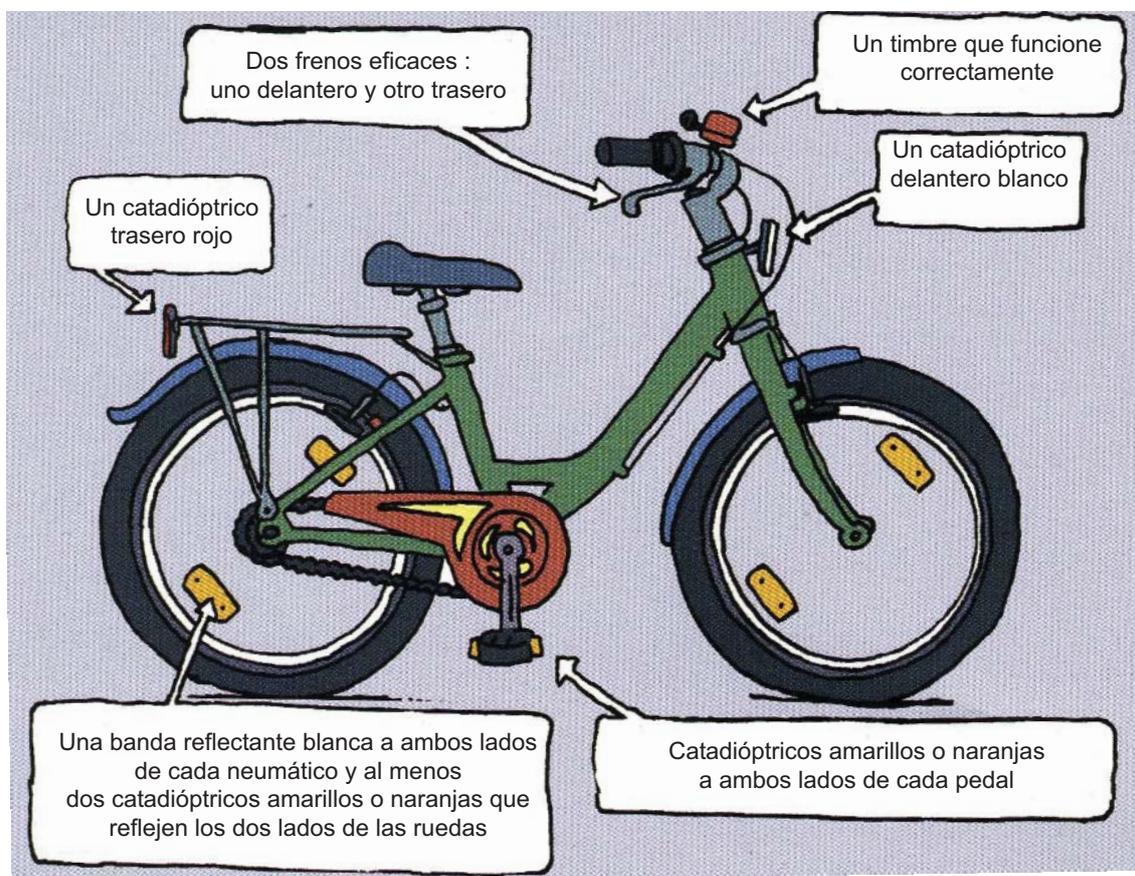
Sólo es necesario colocarse uno detrás de otro cuando al cruzarnos con otro vehículo la seguridad así lo requiere.

Fuera de mas aglomeraciones los ciclistas deben también colocarse en fila india cuando un vehículo viene por detrás.

En carril bici, se puede también circular en pareja con la condición de no molestar a otros ciclistas (al cruzarse o en un adelantamiento).

Un vistazo al código de la circulación

La bici y el equipo



Código

Durante la noche y siempre que no podamos ver claramente a más de 200 metros, el ciclista debe utilizar un faro delantero (blanco o amarillo) y otro trasero (rojo). Estos faros pueden ser fijos o intermitentes. Pueden estar fijados a la bicicleta, o colocados sobre el ciclista, por ejemplo en la mochila....

- Una bicicleta de niño (diámetro de ruedas de 50 cm como máximo, no incluidos los neumáticos) :
- . No tiene obligatoriedad de llevar catadióptricos si circula de día o si la visibilidad es buena. Aunque hay que tener en cuenta que en invierno los días son cortos. No está de más, por lo tanto equipar la bici de niño con catadióptricos.
 - . Puede estar equipada de un único freno.
 - . Debe llevar un timbre.

En una bicicleta de montaña o de carreras, los catadióptricos solo son obligatorios si se circula de noche o la visibilidad es inferior a los 200 metros, pero si lleva guarda barro hay que llevar siempre un catadióptrico delantero blanco y uno rojo trasero.

Respetar el código de la circulación : también en bicicleta

Los ciclistas deben, al igual que el resto de los usuarios, respetar el código de la circulación. Por ejemplo, el niño debe saber que está sujeto a las reglas de prioridad, al igual que los conductores de coches y camiones. Por lo tanto es necesario enseñar a los jóvenes ciclistas las bases del código de circulación.

¿ Dónde circular ?

El ciclista debe circular sobre el carril bici, en el caso en que haya y que éste se encuentre en condiciones de circulación. Un carril bici está indicado

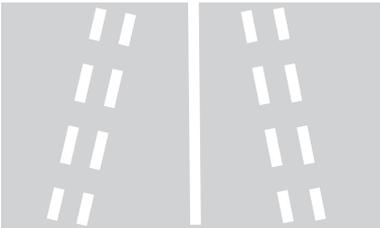
Por la correspondiente señal



Si esta señal está colocada en los dos sentidos, esto indica que el carril bici es bidireccional. Por la correspondiente señal



Por marcas blancas pintadas en la calzada. Atención porque si el carril está pintado, sólo se puede circular en la parte derecha de la calzada.



Si no hay carril bici en buen estado.

- . El ciclista debe circular a la derecha de la calzada.
- . También se puede circular en las zonas de estacionamiento. Pero, atención, únicamente si hay espacio suficiente en una distancia larga, porque no se trata de hacer zig-zag. Fuera de las aglomeraciones, se puede circular sobre las aceras y en las zonas sobre-elevadas.

¿Se puede circular en zonas de sentido prohibido ?

No, salvo si la señal de sentido prohibido indica lo contrario.



En los SUL (Sentido Unico Limitado), los ciclistas que circulan en sentido opuesto al de los coches deben circular lo más próximo a la derecha y prestar doble atención en los cruces. De hecho, el resto de los conductores no esperan una bicicleta llegando desde este sentido.



En circulación, del mejor modo

¿Cómo atravesar la calle en bicicleta ?

Si se tiene poca experiencia, es más seguro que el niño atravesase caminando sujetando la bici, sobre un paso de peatones en el caso en que lo haya. Un ciclista no puede atravesar un paso de peatones montado en la bici.

A veces encontramos pasos para bicicletas, señalados sobre la calzada, pero atención porque hay que respetar siempre la prioridad.

Si no hay pasos ni de peatones ni de ciclistas, en niño deberá elegir un lugar donde se le vea bien y donde él vea bien a los vehículos que llegan.

Extender el brazo

Los brazos hacen la función de intermitentes del ciclista. Los ciclistas están obligados a extender el brazo cuando giran a izquierda o derecha o en un adelantamiento.

En caso de que sea imposible hacer este gesto (calzada deslizante o deformada, pérdida de equilibrio...), se aconseja mostrar la intención de otra manera, por ejemplo, antes de girar a la izquierda, mirar hacia atrás varias veces, buscando la mirada del conductor que le sigue y ejecutando la maniobra lentamente.

Atención al ángulo muerto

En un cruce, y si hay un camión, hay que permanecer siempre lejos de este. Sobre todo no hay que colocarse a los lados, porque el ciclista se encuentra en el ángulo muerto y el conductor del camión no le ve.

¿ Qué hacer en un cruce ?

Ante todo, hay que ralentizar y pararse si es necesario.

Si hay un agente de policía, hay que respetar sus indicaciones, incluso si estas son contrarias lo que indican los semáforos y los paneles indicadores.

Si hay semáforos, el ciclista los debe respetar como el resto de los conductores. Si no hay semáforos, ni agente hay que respetar la señal de prioridad.

Pero atención, prioridad no significa seguridad. Si el coche o el camión no respetan la prioridad del ciclista, el niño naturalmente debe ceder la prioridad. En caso de accidente el ciclista es mucho más frágil que cualquier otro conductor.

Conviene asegurarse de que el niño conozca el significado de las siguientes señales:



Los otros pasan primero. Hay que esperar a que pasen primero antes de poder seguir.



Obligación de pararse (incluso si no vemos a nadie) y ceder el paso.



Pasamos primero porque estamos sobre una carretera prioritaria.



Podemos pasar primero. Los otros deben ceder el paso.



No tenemos prioridad. Hay que mirar bien las próximas señales porque van a indicar quién tiene prioridad.



Prioridad del que viene por la derecha. Esta señal recuerda simplemente la regla general de prioridad a la derecha.

Si no hay señal se aplica siempre la regla de prioridad al que viene por la derecha.

¿Y en las rotondas ?



Hay que dejar pasar a los conductores que vienen por la izquierda y que están ya situados en la rotonda. Estos tienen prioridad sobre los que van a entrar. Una vez en la rotonda, se aconseja circular en el centro del carril, y tomar velocidad. El ciclista será de esta forma visto más claramente por los conductores y no se le cortará el paso.

Atención, si la rotonda está rodeada de un carril bici, el ciclista debe circular sobre este. Debe por lo tanto aumentar la prudencia porque se encuentra fuera del campo visual de los automovilistas que le cortarán más fácilmente la carretera.

Antes de abandonar el carril bici, es necesario anunciar a los otros conductores extendiendo el brazo derecho en el momento adecuado.

¿Cómo girar a la izquierda en un cruce ?

Esta maniobra es particularmente delicada para los ciclistas. Hay dos maneras de llevarla a cabo. Según la capacidad del niño, el tipo de cruce y la intensidad del tráfico, es necesario elegir uno y otro método. Veamos cómo podemos explicarle al niño.

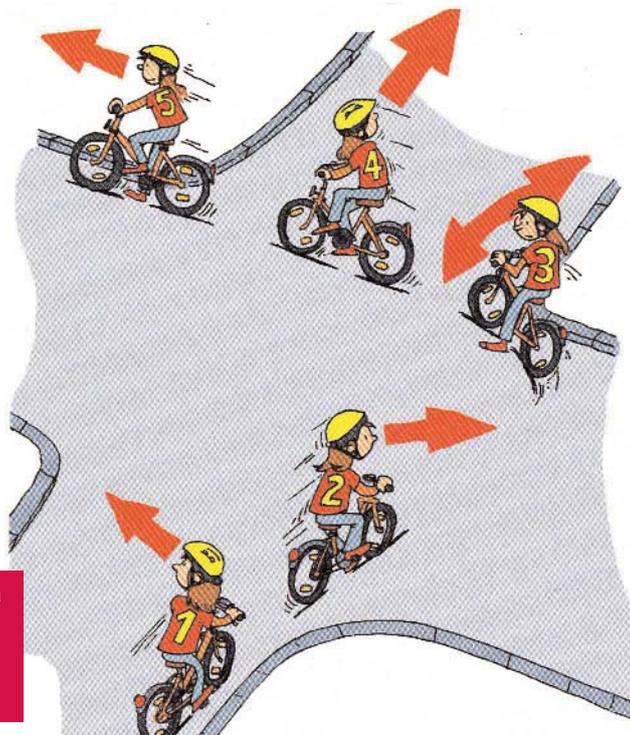
Primer método « a ángulo recto »

¿Cuándo ?

Cuando el tráfico es denso y/o rápido. Cuando el cruce es amplio y/o no permite una visión de conjunto. Cuando el ciclista no está lo suficientemente experimentado, dotado o seguro de sí mismo.

¿Cómo ?

En un cruce con prioridad a la derecha las etapas son las siguientes :



En caso de que haya semáforos o señal de prioridad, hay que respetarlas

Etapas 1 : Seguir por la derecha y mirar a la izquierda

Si un vehículo se impone o no te ha visto, cede el paso. Es mejor ceder la prioridad que tomar riesgos.

Etapas 2 : Mirar a la derecha y una vez más a la izquierda

Si no se aproxima ningún vehículo o si los que se aproximan te dejan pasar, puedes cruzar.

Etapas 3 : Párate al otro lado

¿Hay vehículos que llegan? Mira bien (a derecha e izquierda, delante y detrás).

Si hay vehículos que llegan : espera y cede el paso.

Etapas 4 : ¿Está la vía libre ?

Si hay vía libre, atraviesa en línea recta.

Etapas 5 : Continua tu camino siempre por la derecha

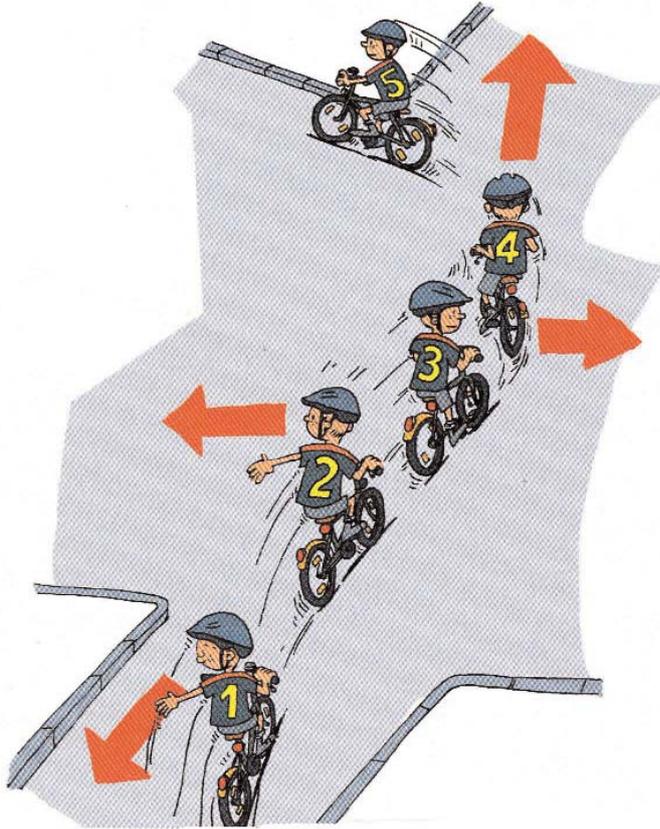
Segundo método : « preselección »

¿Cuándo?

Si hay poco o no hay tráfico y/o este es lento. Si el cruce no es demasiado amplio y permite una visión de conjunto. Si el ciclista tiene experiencia y está seguro de sí mismo.

¿Cómo ?

Las etapas son las siguientes.



Etapas 1 : Mira detrás de tí

Si la vía está libre, extiende el brazo desplázate hacia la izquierda. Verifica que ningún vehículo llega o que los que llegan te dejan pasar. Desplázate hacia la izquierda para tomar tu posición sobre la calzada y mostrar que te dispones a girar a la izquierda.

Etapas 2 : Mira a la izquierda

Si un vehículo se impone o no te ha visto, cede el paso. Es mejor ceder la prioridad que tomar riesgos.

Etapas 3 : Mira a la derecha

Si no hay semáforos o señal de prioridad, respeta la regla « el que viene por la derecha tiene la prioridad ». Si hay vehículos que se aproximan, cede el paso.

Etapas 4 : Mira delante

Debes ceder el paso a los que vienen en sentido inverso.

Etapas 5 : la vía está libre

Gira lo más rápido posible y continúa siempre por la derecha.

Tercera posibilidad : la zona avanzada para ciclistas



En un cruce equipado de semáforos esta zona permite al ciclista, con semáforo en rojo, colocarse delante del resto de los conductores en el lugar que corresponde mejor a su destino (izquierda, derecha o centro de la calzada).

Cuando el semáforo pasa a verde, el ciclista arranca antes que los coches. Para girar a la izquierda, debe naturalmente ceder el paso a los conductores que vienen en sentido inverso y siempre anunciar su dirección a los que le siguen extendiendo el brazo.

Igual que en giro a la izquierda en « preselección », el uso de la zona avanzada para los ciclistas debe estar reservada a los niños con experiencia. Para el resto de los niños y en situaciones complicadas, es mejor siempre que el ciclista atraviese el cruce como un peatón.

Para ayudar al niño a que sea un ciclista prudente y seguro de sí mismo, no sólo basta con explicarle en casa lo que debe hacer en la calle. Lo mejor es acompañarle y mostrarle qué es lo que hay que hacer en situaciones concretas.

El casco y la vestimenta del ciclista

Se recomienda encarecidamente el uso del casco. En caso de caída o de accidente, afecta a menudo a la cabeza lo que conlleva a veces consecuencias muy graves.

¿ Cómo elegir un casco ?

- . Verificar que el casco esté bien homologado según la norma europea CE EN 1078.
- . Hacer probar el casco al niño. Fijar bien la sujección y preguntar al niño que mueva la cabeza. Si el casco se mueve o se ajusta demasiado fuerte, ajustar el sistema de sujección o escoger otra talla.
- . Asegurarse que el reglaje de las sujecciones se haga fácilmente.
- . El casco debe proteger la frente, la parte superior y trasera de la cabeza. Los modelos para niños protegen también las sienes.
- . Optar preferentemente por un casco de color vivo para que el niño sea más visible en el tráfico. Pero el casco debe sobre todo ser del agrado del niño porque lo más importante es que le guste llevarlo puesto.

Atención. Si el casco a sufrido un golpe fuerte, hay cambiarlo, incluso aunque parezca que está intacto pues la materia destinada a absorber los golpes puede haber perdido su eficacia. El casco debe estar bien sujeto y quedar derecho, no debe ir ni hacia delante ni hacia atrás.

El ciclista debe llevar ropa confortable y adecuada a la estación del año. En tiempo frío, una chaqueta ligera pero bien aislante es recomendable. También hay que pensar en unos guantes porque donde más frío tiene un ciclista es en las manos. Una chaqueta de color vivo o un chaleco fluorescente sobre ésta aumentará la visibilidad del niño durante el día.

En la oscuridad, los elementos reflectantes (integrados en la chaqueta o el chaleco fluorescente) ayudarán a los otros conductores nos vean mejor. Accesorios reflectantes (brazaletes o cinturones) pueden también aumentar la visibilidad.

10 consejos de oro para el joven ciclista

1. Respeta el código de circulación

Debes conocer, entender y respetar las reglas principales del código de circulación.

2. Verifica regularmente la bici

Los frenos deben funcionar correctamente, los neumáticos deben estar en buen estado y el sillín a la altura adecuada. Los catadióptricos deben estar limpios y las luces encendidas desde que comienza a anochecer.

3. Comunica con los otros usuarios de la carretera

Extiende el brazo al cambiar de dirección, busca la mirada de los conductores para verificar que has sido bien visto.

4. Mira a todos lados y sobre todo detrás de tí

Hazlo antes de desplazarte hacia la izquierda para evitar un coche aparcado en tu trayectoria, para girar en una calle... Mira también detrás de tí antes de continuar todo recto en un cruce: los coches que giran a la derecha podrían cortarte el camino.

5. Hazte visible

Puedes llevar una chaqueta fluorescente o ropa de colores vivos. Desde el final de la tarde, debes encender las luces de tu bici. Los catadióptricos de tu bici y los reflectantes (en tu chaqueta, mochila...) permitirán al resto de los conductores verte de lejos con las luces de sus faros.

6. Presta atención a los obstáculos imprevistos

La puerta de un coche que se abre de repente, un coche que sale de un garage o de un estacionamiento... Circula a un metro del borde de la calzada o de los coches estacionados y permanece atento. Esto te ayudará a evitar estos obstáculos.

7. Ralentiza y párate en cruces y rotondas

Esto te permitirá evaluar correctamente si la vía está libre y puedes pasar.

8. No circules con objetos que puedan molestarte o distraerte

Para estar bien estable, es mejor colocar las cosas en el portaequipajes o en una mochila y no llevarlos en la mano. Evita también los auriculares porque limitan tu atención. Está prohibido para los ciclistas llevar el teléfono móvil en la mano, al igual que para los conductores.

9. Si no estás seguro, desplázate como un peatón

Cuando una situación es demasiado difícil o estresante, puedes pasar a pie sujetando la bici con la mano.

10. Lleva puesto el casco

El casco protege tu cerebro limitando enormemente el riesgo de una lesión en la cabeza. Además te puede dar un cierto estilo.....

Este folleto es el fruto de la colaboración estrecha entre Pro velo y el IBSR (Instituto Belga de la seguridad en carretera - tráfico). Traducción al Español: Alfonso Rodilla
Grafismo: verobalthasart@hotmail.com

Contacto:

Provelo, c/o Carmen Sánchez

15 rue de Londres 1050 Bruxelles. Tél. 02- 517 17 68

E-mail: c.sanchez@provelo.be. Web: www.provelo.be

