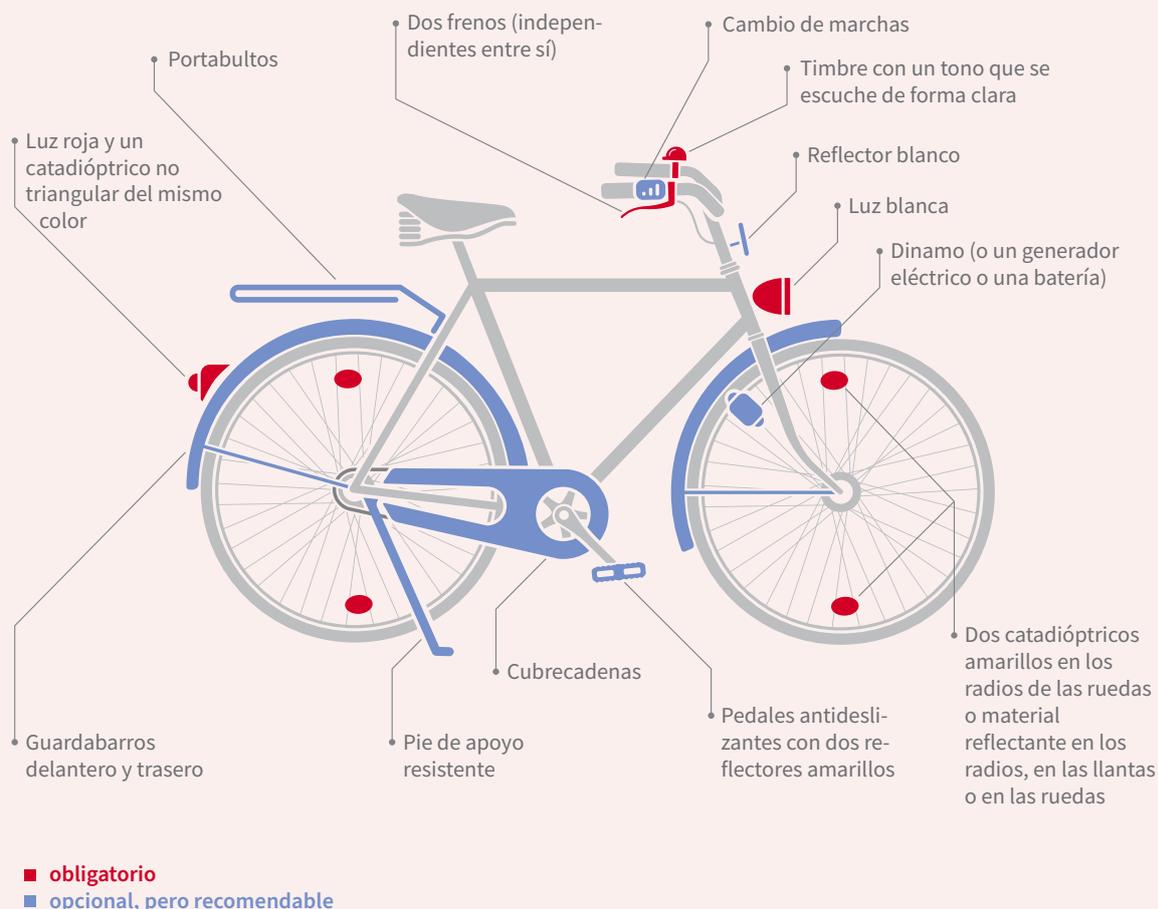


# Niños en bicicleta: consejos de seguridad

Para que tu hijo pueda circular en bicicleta por la vía pública, es necesario que su vehículo cuente con una serie de accesorios. Te contamos cuáles son y te ofrecemos consejos de seguridad.

## Equipamiento de seguridad obligatorio para las bicicletas de niño

Para que las bicicletas puedan circular por la vía pública, deben contar con un determinado equipamiento que es común tanto para adultos como para niños.



## Una bici segura: aspectos a tener en cuenta

La bicicleta debe tener colores claros y llamativos para que no pase desapercibida por el resto de usuarios de la vía. La talla de la bici deberá ajustarse a la altura del niño; de esta forma, tu hijo adoptará una posición correcta y podrá conducir su vehículo de dos ruedas sin dificultades.

Altura	Tamaño de la rueda
112 – 125 cm	18 pulgadas
125 – 140 cm	20 pulgadas
140 – 160 cm	24 pulgadas
160 – 170 cm	26 pulgadas
a partir de 170 cm	28 pulgadas

Junto al equipamiento obligatorio, es recomendable contar con otros dispositivos que aumenten la seguridad y la visibilidad de tu hijo en la vía pública:

- ✓ manillares de seguridad con extremos almohadillados cuya anchura total sea, como máximo, 10 centímetros mayor a la de los hombros del niño
- ✓ protector de cadena integral, para evitar que la ropa o cualquier otro objeto pueda interferir en su funcionamiento
- ✓ un banderín de colores llamativos o reflectantes en la parte trasera de la bici para mejorar la visibilidad
- ✓ catadióptricos extra y accesorios reflectantes en las ruedas o en la ropa

**Importante:** El uso del casco puede ayudar a minimizar, e incluso evitar, las lesiones de gravedad en caso de caída o accidente. Asegúrate de que tu hijo lleve un casco de su talla y no le quede demasiado holgado.

### Preparación antes de circular por la vía pública

Para que tu hijo pueda circular por la vía pública sin problemas, debe saber conducir con seguridad y tener algo de práctica con la bicicleta. Si practicas con él, invirtiendo tiempo y paciencia, podrás hacerte una idea de cómo va evolucionando.

- ✓ Para empezar, puede entrenar su sentido del equilibrio con una bicicleta sin pedales o con un patinete.
- ✓ Enséñale los tipos de movimientos necesarios para circular.
- ✓ Durante la práctica evita el uso de ruedas extra, pues es aconsejable que el niño aprenda desde el principio a mantener el equilibrio.
- ✓ Llévalo a lugares seguros sin tráfico para poder practicar con tranquilidad.
- ✓ Deja que tu hijo comience a pedalear de forma autónoma.
- ✓ Ten en cuenta que durante la práctica es normal que se produzcan caídas. Contar con el equipamiento adecuado ayudará a evitar daños mayores.

Encontrarás más información en el artículo [Niños en bicicleta: consejos de seguridad y de educación vial](#).