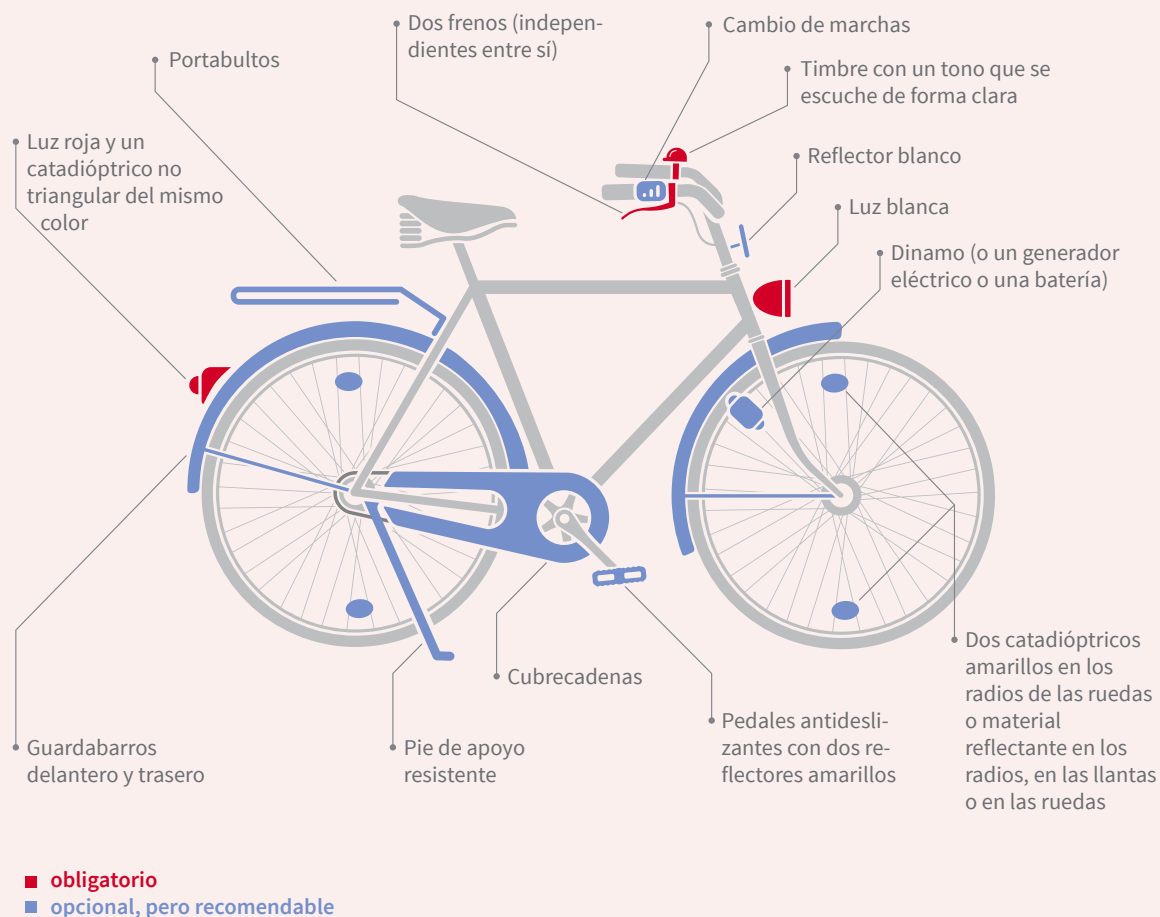


# Niños en bicicleta: consejos de seguridad

Te mostramos cómo proteger a tu hijo mediante el equipamiento adecuado ante los posibles peligros que conlleva circular en bicicleta. De esta manera, estará más que preparado para enfrentarse al tráfico.

## Equipamiento de seguridad obligatorio para las bicicletas de niño

Los usuarios que van en bicicleta a diario deben cumplir con una serie de requisitos de seguridad, los cuales atañen tanto a adultos como a 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 del niño 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, como por ejemplo 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 se ponga un casco de su talla y no le quede 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.

- ✓ Entrena su sentido del equilibrio con una bicicleta sin pedales o con un patinete.
- ✓ En primer lugar, 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, por lo que 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](#).