

Cómo Andar en Bicicleta con su Familia

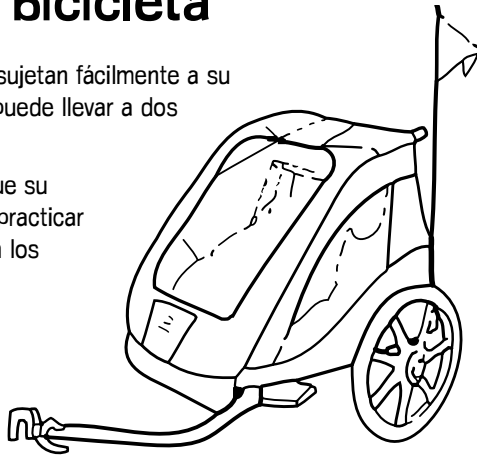


© 1999 Trudy E. Bell, *Bicycling with Children*

Una manera divertida y saludable de viajar y pasar tiempo con sus niños

Remolque para bicicleta

- Los remolques son estables y se sujetan fácilmente a su bicicleta. En algunos modelos se puede llevar a dos niños.
- Los remolques son más anchos que su bicicleta y por eso es importante practicar con el remolque algunas veces sin los niños para acostumbrarse a éste.
- Siempre ponga una bandera en su remolque ya que es posible que un motorista no lo vea porque está más bajo y cerca al nivel del suelo.



Consejos

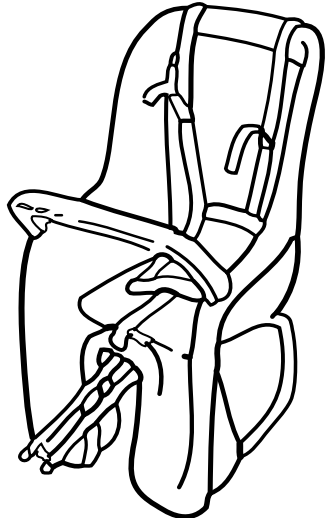
Asientos infantiles montados por el tubo superior

- Ventajas: el niño está en frente del adulto y puede agarrar el manillar. El padre puede ver y hablar con el niño.
- Desventajas: El niño va a estar expuesto a heridas en el caso de un choque de frente. Algunos asientos no tienen correas para asegurar que un niño dormido se quede sentado derecho.

Consejos

¡Nunca lleve al niño en sus brazos cuando ande en bicicleta!
Mientras lleve al niño en su bicicleta acuérdesese que tiene que parar con más tiempo y distancia porque el remolque aumenta el peso de la bicicleta.

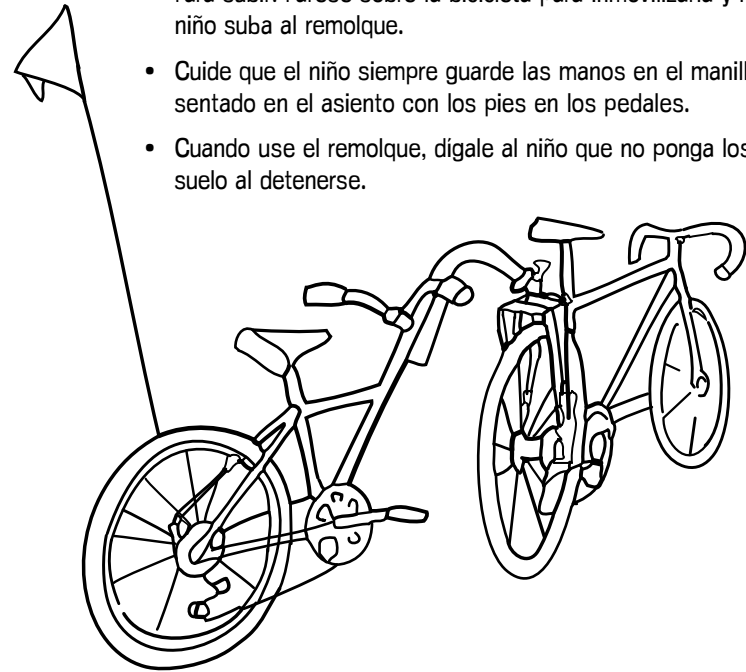
Asientos infantiles



- deberán estar más altos que el niño cuando este sentado
- deberán tener una parrilla trasera segura
- deberán llevar a niños no menores de 12 meses de edad y no más pesados de 40 libras
- Para subirlo: Inmovilice la bicicleta. Otro adulto puede sostenerla o la puede apoyar contra una pared. No use el soporte. Suba al niño a su asiento y luego súbase Ud. a la bicicleta.
- Para bajar: Inmovilice la bicicleta con otro adulto sosteniéndola o apóyela contra una pared. No use el soporte. Bájese. Apoye la bicicleta con su cuerpo y baje al niño.

Cómo usar un remolque para bicicletas

- Es para niños que son demasiado grandes para un asiento infantil pero demasiado jóvenes para andar en bicicleta solos.
- Para subir: Párese sobre la bicicleta para inmovilizarla y haga que el niño suba al remolque.
- Cuidado que el niño siempre guarde las manos en el manillar, y este sentado en el asiento con los pies en los pedales.
- Cuando use el remolque, dígame al niño que no ponga los pies en el suelo al detenerse.



Cómo andar en bicicleta con los niños en sus propias bicicletas

- Los niños deberán andar en una sola fila.
- Con un adulto, el adulto debe estar atrás y a la izquierda de los niños.
- Con dos adultos, el adulto debe andar enfrente y el adulto con más experiencia debe andar atrás de los niños.
- Los adultos deberán hablar con los niños mientras anden en sus bicicletas, diciéndoles a donde ir para ayudar a mantener su posición en la calle o acera.

Consejos

Andar en la calle o en la acera? Opciones:

- 1) Los niños deben andar en sus bicicletas en la acera y Ud. corre a su lado.
- 2) Ande Ud. en bicicleta en la acera lentamente al lado de los niños. OJO: es ilegal que personas con más de 11 años de edad anden en la acera.
- 3) Los niños deben andar en la acera y Ud. anda en su bicicleta en la calle a su lado.
- 4) Enséñeles a los niños a tener cuidado y estar siempre conscientes de los carros que van entrando y saliendo de los caminos.

Consejos Generales

- Los niños y adultos siempre deberían usar cascos que les queden ajustados con el barbijo cerrado. Para más información ve a www.helmets.org.
- No lleve a un bebé en bicicleta hasta que pueda sostenerse sentado y apoyar el peso de su propia cabeza junta con el casco. OJO: en algunos lugares es ilegal llevar a un niño con menos de 12 meses en una bicicleta.
- Los adultos deberían ser el ejemplo y siempre usar un casco y obedecer las leyes del tráfico.
- ¡Ser visible puede salvarle la vida! Use banderas y luces destellantes en todos tipos de cargador de niños y también en las bicicletas de los niños.
- Asegúrese que los niños chiquitos están debidamente abrochados y que todo el equipo es seguro antes de cada viaje en la bicicleta.
- Para más información lea *Bicycling With Children* por Trudy E Bell, disponible de The Mountaineers Press, 1999, ISBN 0-89886- 589-1.



Financiado por el Departamento de Transporte de Illinois, División de Seguridad de Tránsito.
Preparado por Chicagoland Bicycle Federation para el Departamento de Transporte de Chicago.
Derechos de autor ©2007 por el Departamento de Transporte de Chicago.
www.ChicagoBikes.org