

CONSEJOS PARA EL USO DE LA BICI Y LOS NIÑOS

Ha llegado el sol y el buen tiempo, por lo que anima a salir a pasear y dar una vueltecita con bicicleta, pasear por la calle, por el parque, por el campo... Lo que no es frecuente es ver a los niños bien equipados, y sin embargo, **los niños que montan en bicicleta deberían llevar casco.**

Sin ir más lejos, que mejor regalo para un niño que una bicicleta, pero eso sí, no olvidarse de también regalar el casco preceptivo, y de otros complementos que creo que bien podrían incluirse en un kit junto a la bici.

Junto los consejos para que [el casco sea el adecuado](#) y proteja a los niños que van en bicicleta, el comité de seguridad y prevención de lesiones en la infancia de la **Asociación Española de Pediatría realiza las siguientes recomendaciones:**

Consejos para la circulación segura de niños en bicicleta

- Todos los niños y adolescentes deben utilizar el casco cada vez que circulen en bicicleta.
- Los padres y demás adultos deben ponerse el casco siempre que utilicen la bicicleta. Como decimos tantas veces, ellos hacen lo que nosotros hacemos.
- Los padres deben dar ejemplo a la hora de promover conductas seguras para sus hijos, y explicarles por qué es necesario proteger su cabeza.
- El casco debe usarse correctamente. Para ello tiene que estar homologado y en perfecto estado, ser del tamaño adecuado y estar correctamente colocado.

- Respecto a los [niños pequeños que van como pasajeros](#), recordemos que deben usar un casco debidamente ajustado y viajar en un asiento adicional homologado. Han de tener entre uno y siete años. Los remolques para bicicletas que parecen ser más seguros para el transporte de niños todavía no están contemplados en la normativa española.

Padres y niños deben conocer todos los aspectos esenciales acerca del uso seguro de la bicicleta. Como decimos, la utilización del casco es solo uno de los aspectos de la seguridad en la bicicleta. Tanto padres como niños deben conocer y adoptar **otras medidas de seguridad** como pueden ser:

- Utilizar vestimenta adecuada, cómoda.
- Llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta para ser bien visibles.
- Llevar ropa reflectante al anochecer así como una luz blanca delantera y roja trasera.
- Estar familiarizado con las normas de circulación por las vías públicas. Esperemos que a nadie se le ocurra ir equipado al completo pero saltarse los semáforos en rojo, adelantar por la derecha... Aquí es también importante nuestro ejemplo de cara a una buena educación vial.

Siguiendo todos estos consejos **haremos que el paseo en bicicleta de nuestros hijos sea seguro**, y si están aprendiendo a montar, no olvidemos los “parachoques” como son rodilleras y coderas (y recordárselo a los Reyes en próximas ocasiones para evitar compras inesperadas).