

5 precauciones para los niños en bicicleta



Montar en bicicleta es una actividad que gusta a la mayoría de **niños y niñas**, sobre todo en verano que pueden disfrutar de las bicis al aire libre. Es muy útil [enseñar a montar en bicicleta a los niños](#), pero para evitar que se hagan daño, siempre debemos tomar **precauciones** y las pertinentes medidas de seguridad. Es necesario que desde pequeños los niños tengan conciencia de la importancia de montar en bici de forma segura. Por este motivo, desde unComo.com te presentamos **5 precauciones para los niños en bicicleta**.



1.-Casco

El casco es la primera medida de seguridad que debemos tomar cuando los niños van en bicicleta, para evitar golpes y heridas en la cabeza en caso de posibles caídas. No tan solo los niños deben utilizar casco, sino que también es recomendado que lo lleven los adultos como protección y, a la vez, para dar ejemplo a los pequeños.



2.-Coderas y rodilleras.

Asimismo, no está de más que los niños utilicen coderas y rodilleras para evitar posibles fracturas al caer. Es recomendado especialmente para los niños/as más pequeños o que están aprendiendo a montar en bici, ya que las caídas serán frecuentes.



3.-Normas de tráfico

Es totalmente necesario que los niños conozcan las reglas de tráfico, para poder circular con seguridad por las calles, especialmente en ciudad. Deben saber que es necesario circular en fila india, por el carril bici en caso de haberlo, mirar a ambos lados antes de cruzar, conocer las señales de tráfico más importantes, etc.



4.-Ropa adecuada

Para mejorar la visibilidad de los niños en bicicleta por parte de los conductores, la ropa debe ser de color claro, así como bien ajustada al cuerpo para evitar que se enganchen en la bicicleta. También se recomienda llevar elementos reflectantes.



5.-Bicicletas en buen estado

Es una tarea de los padres comprobar que la bicicleta de los pequeños esté siempre en buen estado, es decir, que las ruedas estén bien hinchadas, que los frenos funcionen correctamente, la cadena bien tensada... Para así evitar cualquier tipo de problema que pueda ser causado por la propia bicicleta.

Los niños/as deben estar supervisados por adultos a la hora de montar en bicicleta.