

Formación ciclista en la escuela

Queridas madres, queridos padres:

Este año, vuestro hijo o hija participará en el curso de formación ciclista. Por este motivo, queremos informaros y daros algunos consejos acerca de cómo ayudarle a circular en bicicleta de forma segura.

A los niños les gusta ir en bici y, para que practiquen esta actividad con seguridad, el curso de formación ciclista —realizado por el colegio y la Policía— los prepara para circular en bicicleta solos. Esta formación suele llevarse a cabo en cuarto curso.

Los niños no son adultos pequeños

Para circular en bicicleta con seguridad, los niños deben contar con ciertas habilidades y conocimientos. Al principio no les resulta nada fácil, ya que no reaccionan igual que una persona adulta en medio del tráfico.

- Los niños de los últimos cursos de primaria todavía se distraen con facilidad, y su capacidad de concentración aumenta poco a poco.
- Hasta los 8 años, el niño no es capaz de detectar un peligro con la suficiente antelación como para poder reaccionar. Hasta los 9 o 10 años, no es capaz de prever una situación hasta el punto de actuar para impedir que se produzca un peligro potencial.
- Los niños tienen una visión periférica menor que la del adulto.
- Hasta los 9 años, los niños no empiezan a calcular de forma medianamente realista las distancias y las velocidades.
- Hasta los 8 años, aproximadamente, los niños no son capaces de mirar en otras direcciones aparte de la dirección de la marcha.

- A partir de los 11 años, los niños empiezan a orientarse también hacia atrás.
- A partir de los 9 años, aproximadamente, empiezan a tomar conciencia de las posiciones y las perspectivas.
- A los 9 años aumenta mucho la capacidad de circular con una sola mano en el manillar.
- Hasta los 14 años, los niños reaccionan más despacio que una persona adulta a lo que ven y oyen.

Hacia los 9 o 10 años, los niños tienen las capacidades suficientes para circular en bicicleta por la vía pública. Sin embargo, aún carecen de la experiencia necesaria y se sienten desbordados con facilidad, en particular cuando se multiplican las cosas a las que deben prestar atención.

Dominio de la bicicleta

Para poder participar en el curso de formación ciclista, es imprescindible dominar la bicicleta. Al principio del curso se comprobará si los niños saben realizar las siguientes acciones sin perder el equilibrio ni caerse:

- Circular en línea recta, circular despacio dentro de un carril.
- Mirar hacia los lados durante la marcha, girar la cabeza a la izquierda para mirar hacia atrás.
- Esquivar obstáculos, cambiar de carril, tomar curvas.
- Controlar la bicicleta con una sola mano para señalar con el otro brazo (hacia la derecha o la izquierda).
- Frenar al recibir una señal.
- Pararse en una línea determinada, detenerse.

Podéis practicar todas estas cosas con vuestro hijo o hija. Una vez que el niño domine estas habilidades y haya automatizado las secuencias de movimientos de circular, frenar y detenerse, podrá concentrarse en el contenido de los ejercicios y en lo que sucede en el tráfico en el marco de la formación ciclista.

Puntos principales de la formación ciclista

En clase, los niños se familiarizarán primero con las normas, las señales de tráfico y los peligros más importantes, así como con las conductas viales adecuadas. Es importante que aprendan a reconocer el peligro y a prever los posibles errores de otros usuarios que también circulan por la vía pública.

Posteriormente, se llevará a cabo la formación práctica en el patio del colegio, en un parque infantil de tráfico o en la vía pública. Los parques infantiles de tráfico son lugares donde se reproducen situaciones de tráfico para que los niños puedan practicar sus competencias y realizar ejercicios relacionados con la circulación, como girar, tomar curvas o aprender quién debe ceder el paso.

Cómo podéis ayudar a vuestro hijo o hija: practicar, practicar y practicar

Aprender a circular en bicicleta es un proceso gradual. Ayudad a vuestro hijo o hija practicando con él. ¡Cuanto más vaya en bicicleta, mejor! Donde mejor aprenden los niños a comportarse de forma segura es en los sitios que conocen y por los que pasan a diario. En ningún otro lugar acumulan tantas experiencias útiles como en las salidas realizadas en el entorno de su casa y del colegio. Estas salidas les permiten familiarizarse con las situaciones que son importantes cuando vayan en bicicleta.

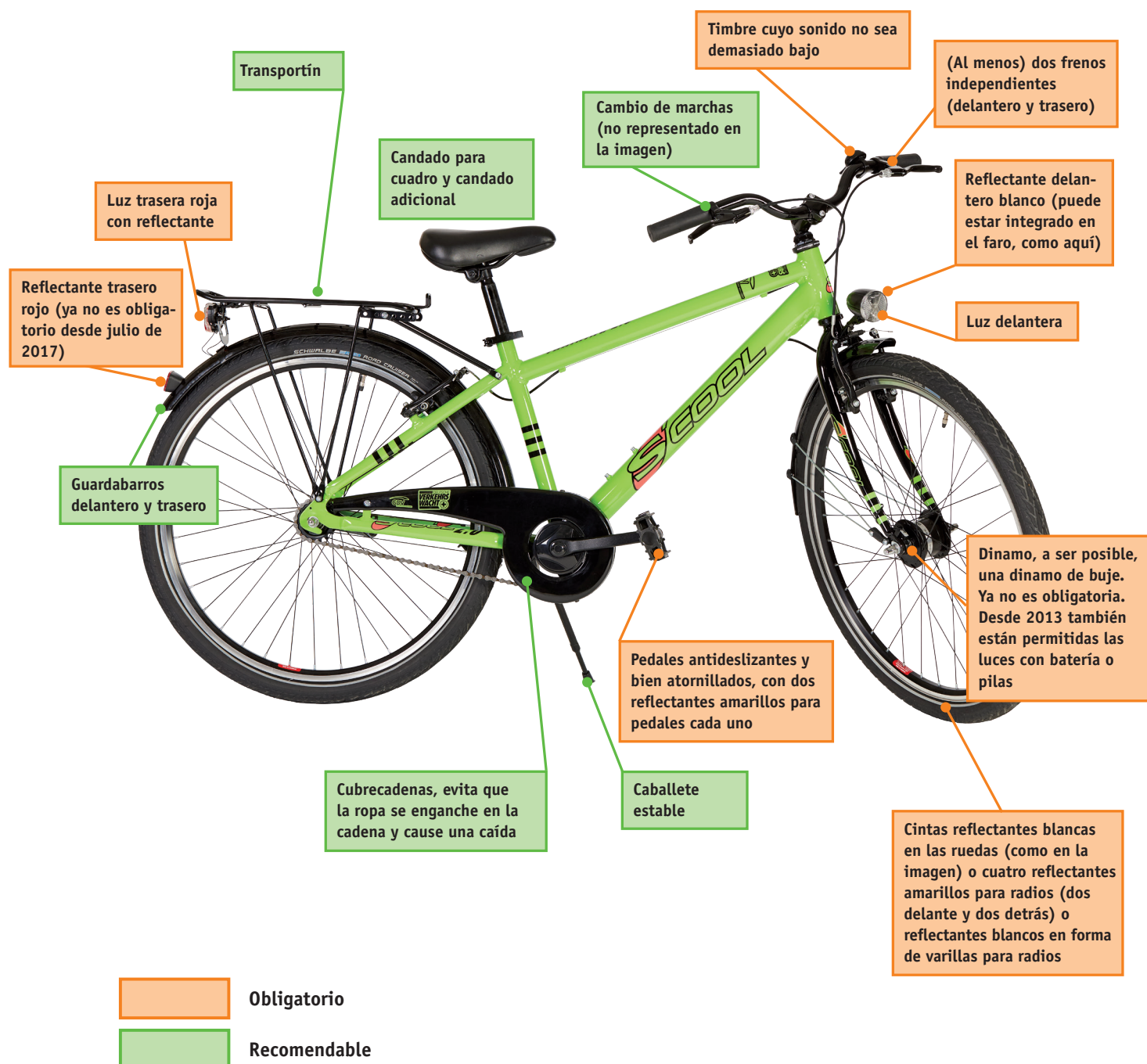
Consejos para practicar con los niños:

- ¡La seguridad es lo primero! Practicad solo en plazas tranquilas o en calles con poco tráfico, donde se circule despacio y se pueda ir en bicicleta sin riesgos.
- Comprobad que la bicicleta del niño sea segura para la circulación.
- Es fundamental que el niño siempre lleve casco cuando va en bicicleta.
- Explicadle que siempre debe prever que otras personas puedan cometer errores mientras circulan por la vía pública.
- Habladle de las principales señales de tráfico.
- No lo agobiéis, no le deis demasiada información de una vez.
- Enseñadle las conductas correctas.
- Cuando vayáis juntos en bici, fijaos en qué cosas sabe hacer ya y cuáles debe seguir practicando.
- Antes de cambiar de carril, el niño debe mirar hacia los lados y hacia atrás con antelación y señalar su intención de forma clara (con el brazo).
- Los ciclistas deben mantener una distancia de seguridad suficiente respecto a la persona que va delante para tener tiempo de reaccionar si esta frena de golpe. Se considera segura una distancia equivalente a tres bicicletas.

Bicicleta segura para circular

La bicicleta debe contar con todos los accesorios obligatorios y tener el tamaño adecuado. El niño debe poder tocar el suelo con las puntas de los

pies estando sentado en el sillín. Las luces y los frenos deben funcionar siempre.



El casco de bicicleta

¡No permitáis nunca que el niño vaya sin casco! El casco es la mejor protección para la cabeza. Debe quedar bien ajustado y no moverse. Debe adaptarse al tamaño de la cabeza mediante el sistema de ajuste; las correas deben quedar ajustadas sin apretar.

Predicad con el ejemplo y utilizad vosotros también un casco.



¿Por dónde pueden o deben circular los niños?

- Los niños menores de 8 años deben circular por la acera y los de entre 8 y 9 años pueden circular por la acera, aunque haya un carril bici. Pueden ir acompañados de una persona (mayor de 16 años). A partir de los 10 años, está prohibido que vayan por la acera.
- En la calzada y en los carriles bici, los ciclistas deben circular por la derecha y mantener una distancia del bordillo de entre 50 centímetros y 1 metro.

Después de la formación ciclista

La formación ciclista no es un carné, sino un primer paso en el camino para circular en bicicleta de forma segura. En su circulación por la vía pública, los niños y las niñas siguen siendo principiantes. En una situación de tráfico complicada se verían superados rápidamente.

A partir de los 10 años, los niños van mucho más en bicicleta, lo cual también supone un mayor riesgo de accidentes. En consecuencia, vuestro hijo o hija seguirá necesitando vuestro apoyo en el futuro, sobre todo cuando le toque empezar la secundaria. Lo más frecuente es que vaya en bicicleta al nuevo colegio y es importante que practiquéis este trayecto con él.

Señales de tráfico importantes para ciclistas



Intersección con prioridad de la derecha



Estrechamiento de calzada por la derecha



Obras



Ceda el paso



Detención obligatoria.
Ceda el paso



Sentido obligatorio en glorieta



Tramo de calzada de sentido único. Los ciclistas pueden circular en ambos sentidos



Vía ciclista



Fin de vía ciclista



Camino reservado para peatones



Camino reservado para peatones. Los ciclistas pueden circular



Camino compartido por peatones y ciclistas



Camino diferenciado para peatones y ciclistas



Zona peatonal. Los ciclistas pueden circular



Principio de vía reservada para ciclos



Prohibición de circulación de toda clase de vehículos



Entrada prohibida a ciclos



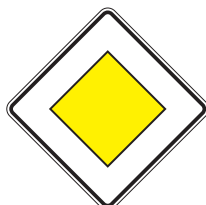
Entrada prohibida



Entrada prohibida. Los ciclistas pueden circular



Intersección con prioridad



Calzada con prioridad



Calzada con prioridad con el itinerario con prioridad



Principio de zona residencial



Paso de peatones/ de cebr