

## Seguridad del Ciclista para Profesores

Como maestro, usted ve estudiantes usando bicicletas para ir a la escuela todos los días, ejercitando sus cuerpos- y su independencia. ¿Cuán seguros están estos jóvenes ciclistas, compartiendo los caminos y banquetas con los carros y peatones? Incorporar la seguridad del ciclista en las clases de salud y ciencias puede ayudar a los niños a convertirse en ciclistas responsables y seguros.

### ¿Por qué la Educación de Seguridad del Ciclista es Necesaria?

Más de 660 ciclistas son matados y más de 50,000 son lesionados en accidentes de tráfico cada año. Las lesiones cerebrales son las lesiones más serias y son la causa más común de muerte en ciclistas. Un quinto de todas las muertes relacionadas con bicicletas ocurren en niños menores de 16 años.

Aunque se ha estimado que los cascos reducen el riesgo para lesión de cabeza por 85%, los cascos han tardado en convertirse en norma. De acuerdo con la Encuesta del Comportamiento de Riesgo Juvenil de 2011, de los preparatorianos que utilizan una bicicleta, 87.5% reportan que raramente o nunca utilizan un casco de ciclista. Mientras que los cascos se utilizan por ciclistas serios y profesionales, aun queda mucho por hacer para ayudar a los niños a entender la importancia de usar un casco.

Fuentes: National Highway Traffic Safety Administration (nhtsa.dot.gov)  
Thompson, R.S.; Rivara, F.P.; and Thompson, D.C. (1989)  
Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov/yrbss)

### Comportamiento de Influencia

Justo como actitudes y normas sociales han cambiado con otras prácticas de seguridad, como el uso de cinturón de seguridad y el uso de asientos de seguridad para niños, deben de cambiar las actitudes con respecto al uso de casco. El enseñar a los estudiantes como una lesión cerebral puede afectarles, y como un casco puede prevenir la lesión cerebral traumática efectivamente ayuda a los estudiantes a entender la ciencia y lógica que justifica su uso. Usar un casco se convierte en algo mucho más atractivo que lidiar con una lesión cerebral.

Promover el uso de casco a través de la escuela y esfuerzos a nivel de distrito puede ayudar a reducir el estigma y aumenta la aceptación de los estudiante- nadie quiere se el único que utilice un casco, aún cuando ellos quieren protegerse. Al unirse todos la norma cambia, llevando a aumentar el uso de casco y reducir las lesiones de la cabeza.

### Escoge tus Objetivos

Conforme comienza con su proceso de planeación, determine los objetivos de su programa, tales como:

1. Desarrollar una política de distrito que requiera que los estudiantes y los empleados utilicen casco cuando anden en bicicleta hacia y desde la escuela
2. Implementar educación de seguridad de ciclistas y reforzar dentro de las clases de salud y ciencias dentro de clases en cada grado.
3. Involucrar a los estudiantes en crear mensajes positivos en toda la escuela a través de posters, anuncios escolares y otros medios
4. Proveer información a los padres sobre seguridad de ciclistas para promover la participación de toda la familia en el uso de casco y uso seguro de bicicleta.
5. Utilizar a instituciones de salud, a la policía y a otras organizaciones para proveer presentaciones de seguridad.
6. Comenzar un club de ciclistas que planee paseos locales divertidos y que demuestren las prácticas seguras de ciclismo.
7. Establecer medios para recompensar a los alumnos a nivel de toda la escuela por utilizar casco.

### Formar una Plan de Lecciones

La seguridad de ciclistas puede ser ofrecida en cada grado, con información apropiada para la edad, proveer aprendizaje continuo y mensajes sobre ciclismo seguro. Esto es particularmente importante mientras los niños progresan de andar con sus padres hasta andas sin supervisión, en la calle y hacer sus propias decisiones sobre el uso del casco. Establecer una semana de seguridad de ciclistas al principio de cada año escolar o de temporada de bicicletas e integrar la seguridad del ciclista en el día a día.

## Seguridad de Ciclistas para Profesores

### Temas de Discusión

**P. ¿Cuál es la cosa más importante que puedes hacer para protegerte cuando se ande en bicicleta?**

R. ¡Utilizar un casco! El impacto de un choque es absorbido por el casco, en vez de tu cabeza y el cerebro. Hablar del cerebro, de lo fácil es que puede lesionarse, y como una recuperación de lesión cerebral puede ser difícil o imposible, dependiendo de la extensión de la lesión. ¡Es importante proteger tu cerebro! Proteger tu cerebro es importante! Para un instructivo de cómo usar un casco, visita [thinkfirst.org](http://thinkfirst.org)

**P. ¿Necesitas un casco para otros deportes sobre ruedas?**

R. ¡Sí! Los cascos deben ser utilizados siempre que utilices cualquier tipo de equipo para deportes sobre ruedas como bicicletas, scooters, patinetas, patines de una línea o patines regulares.

**P. ¿Dónde deberías usar bicicleta?**

R. La mayoría de niños menores de 9 o 10 años que no tienen las habilidades necesarias para estar alertas y reaccionar rápido en el tráfico, y por lo tanto no deben ser dejados sin supervisión al andar. Es necesario enseñar cortesía hacia los peatones que comparten la banqueta o ciclopista. Ayúdales a desarrollar conciencia al estar pendiente y evitar obstáculos en la banqueta o ciclopista, así como a los vehículos en reversa o entrando al camino. Los padres deben evaluar cuidadosamente el nivel de habilidad de sus hijos para determinar cuando están listos para cruzar intersecciones solos o para andar en la calle.

**P. ¿Una vez que andas en la calle, deben los ciclistas seguir las mismas reglas en el camino que los carros?**

R. ¡Sí! Los ciclistas por ley tienen que seguir los mismos signos y reglas de tránsito que los carros y otros vehículos. Obtén la guía de Reglas del Camino de tu estado para enseñar las reglas específicas a los estudiantes, incluyendo signos y señalamientos de tránsito. No asumas que hasta los niños más grandes conocen el significado de los signos de tránsito o las reglas que son importantes para navegar en el tráfico y las intersecciones.

**P. ¿Las señales de mano son necesarias al acercarse a una intersección?**

R. ¡Sí! Las bicicletas no tienen señales de frenos o para dar vuelta, así que las señales de mano son la única manera en la que los conductores y los ciclistas pueden anticipar tus acciones y evitar una colisión. Enseñar señales de mano, incluyendo:

- Vuelta a la izquierda: brazo izquierdo extendido completamente y al nivel del hombro con los dedos señalando a la izquierda
- Vuelta a la derecha: brazo izquierdo afuera al nivel del hombro, con el codo doblado, antebrazo y mano hacia arriba con la palma hacia adelante
- Vuelta a la derecha alternativa: Brazo derecho extendido completamente con los dedos extendido o el índice apuntando a la derecha
- Disminuir de velocidad/alto: brazo izquierdo y mano apuntando hacia abajo, con el codo doblado y la palma viendo hacia abajo.

**P. ¿Como puede la ropa que usas causarte un choque?**

R. La ropa que está suelta, o agujetas que no están amarradas pueden atorarse en la cadena de la bicicleta o en la llanta, ocasionando un choque. Hay que explicar la importancia de los zapatos para prevenir resbalar y proteger el pie, y ropa que no esté suelta o con hilos y cordones que estén colgando. Asegurar que la ropa, lentes o incluso el cabello no se encuentren obstruyendo tu visión o que afecten la habilidad de mover tu cuerpo y voltear tu cabeza fácilmente.

**P. ¿Qué puedes hacer para prevenir ser golpeado por un vehículo y otro ciclista?**

R. Tomar todas las precauciones para que los conductores puedan verte y evitarte; utilizar ropa de colores brillantes o claros con bandas reflectoras, usar reflectores para bicicletas y luces, y usar señales de mano como direccionarles. Enfatizar el hecho de que los conductores no pueden ver tan fácilmente a un ciclista, por lo que es responsabilidad del ciclista para andar a la defensiva. Promueve a los estudiantes para que desarrollen habilidades en andar en línea recta sin zigzaguear. Recuérdales que revisen el tráfico desde atrás antes de rodear un objeto o dar una vuelta. Siempre andar en una sola fila.

**P. ¿Los términos manejo defensivo y distraído aplican a los ciclistas también?**

R. ¡Sí! Andar a la defensiva significa que tomar la responsabilidad de estar alerta de los potenciales peligros y evitarlos. Nunca asumas que los conductores o los peatones están al pendiente de ti. Manejo distraído se refiere a mover tu atención del camino, en vez de permanecer alerta a todo lo que te rodea. No utilices audífonos o manos libres que te prevengan de escuchar voces o el tráfico. Y por supuesto, no usar el teléfono al andar --- siquiera checar un mensaje.

**P. ¿Los autos estacionado pueden ser peligrosos también?**

R. ¡Sí, Evita circular cerca de carros estacionados, ya que puede ser difícil determinar si alguien se encuentra dentro del auto, listo para abrir la puerta o salir del lugar de estacionamiento. También es un lugar donde los niños pueden pasar desapercibidos hasta que llegan a la calle.

**P. ¿De qué más debes cuidarte?**

R. No solamente debes estar alerta del tráfico y gente alrededor de ti, también necesitas cuidar la superficie que recorres para evitar grietas, baches, y objetos como piedras y juguetes.. Superficies mojadas y escarchadas pueden ser resbalosas y debes de evitarlas.

**P. ¿Qué debo checar en mi bicicleta para corroborar que es seguro usarla?**

R. Utilizar una bicicleta que te queda apropiadamente y que funciona adecuadamente, con frenos que funcionan, llantas sólidas y apropiadamente infladas, con partes aseguradas. Asegurarse de que la cadena funciona correctamente y que el manubrio y asiento se encuentran a la altura adecuada y fuertemente ajustadas. Los reflectores y luces son necesarias en situaciones con poca luz, y un espejo ayuda para revisar el tráfico detrás de ti. Habla con alguien de una tienda de bicicletas local acerca del cuidado de la bicicleta u organiza una revisión de bicicletas con los estudiantes.

**P. ¿Qué hay de los stunts?**

R. Siempre utiliza el buen sentido para protegerte a ti y a los demás. Las bicicletas están diseñadas para una persona; no para llevar a alguien más en el asiento, manubrio o en las clavijas. El realizar stunts, o trucos, debe realizarse solo con mucho cuidado y con supervisión en un medio designado para realizar stunts. Asegúrate de que se usa equipo de seguridad completo y que la bicicleta es lo suficientemente fuerte para soportar alto impacto. Debes estar consiente de que tu cuerpo no fue diseñado para impacto, y que la fuerza al aterrizar puede causar fácilmente lesiones serias y para toda la vida de la columna, aunque no caigas.

### **ThinkFirst**

Los capítulos de la Fundación Nacional para la Prevención de Lesiones Piensa Primero se encuentran en E.U.A y en otros países, proviendo programas útiles y haciendo presentaciones en escuelas sobre la seguridad de ciclistas, prevención de lesiones y la importancia de proteger el cerebro y la médula espinal. Para mayor información y localización de capítulos, visite [thinkfirst.org](http://thinkfirst.org).

### **Ajustar tu Casco por Seguridad**

1. Prueba tu casco y selecciona un casco que te ajuste cómodamente. Ajusta el sistema de ajuste o con los cochetes provistos.
2. Coloca el nivel del casco sobre tu cabeza. El frente del casco debe estar uno o dos dedos sobre tus cejas para proteger la frente.
3. Ajuste el deslizamiento de ambas correas para formar una "V" directamente abajo y ligeramente en frente de las orejas. Bloquee las correas si es posible.
4. Centra el broche izquierdo por debajo de la barbilla. Asegúrate de que el casco esté nivelado. Ajusta la cinta trasera o frontal para asegurar que el casco no se mueva hacia delante o hacia atrás.
5. Ajusta la cinta de forma segura de forma que no más que uno o dos dedos quepan entre la cinta y tú barbilla. Asegura todas las cintas en el anillo de goma, cerca del broche.
6. Remplace cualquier casco que hasta estado en un choque, que haya sido dañado o que no le ajuste. Cheque en el instructivo del fabricante la vida recomendada del casco.

**ThinkFirst**  
International Injury Prevention Foundation