
El niño y la seguridad vial

J. Mateu Sancho

Presidente del Comité de Seguridad y Prevención de Accidentes
de la Asociación Española de Pediatría.

Rev Pediatr Aten Primaria. 2007;9:113-31

Jorge Mateu Sancho, 3303jms@comb.es

Resumen

Es un hecho que muchos niños inevitablemente sufren en sus cinco primeros años de vida algún accidente, tanto en el hogar como fuera de él, si bien gran parte de ellos son de carácter leve en cuanto a su pronóstico. En los países industrializados los accidentes en la infancia constituyen la primera causa de muerte y en lo que se refiere a España hay que significar que constituyen la cuarta causa de muerte en niños de 1 año de edad, la segunda en niños de 2 años y la primera en los niños a partir de los 4 años de edad, destacando por orden de frecuencia los accidentes de automóvil, los ahogamientos y las caídas. Una amplia revisión en lo que respecta a la prevención de uno de los más frecuentes e importantes accidentes infantiles (niño peatón, automóvil, bicicleta, etc.) es llevada a cabo.

Palabras clave: Niños, Accidentes, Automóvil, Bicicleta, Motocicleta, Peatón, Prevención.

Abstract

It's a stated fact that many children during their first five years of life suffer inevitably from some kind of accidents so much at home as outside, but most accidents are mild with regard to their prognosis. Accidents during childhood are the first cause of death in industrialised countries and with reference to Spain, it must be underlined that they are the fourth cause of death in children 1 year old, the second cause of death in children 2 years old and the first one in children 4 years old. By order of frequency: car accidents, drowning (by submersion) and falls. The prevention of the most frequent and important accidents (car, bicycle, motorcycle, etc.) is reviewed.

Key words: Children, Accidents, Car, Bicycle, Motorcycle, Pedestrian, Prevention.

El niño peatón

Aunque un niño de entre 8 y 10 años al que se le han enseñado las reglas de circulación ya es capaz de desarrollar por sí mismo su sentido de la responsa-

bilidad y autonomía para circular con seguridad por la vía pública, la supervisión de los adultos es esencial hasta que el niño desarrolle plenamente sus habilidades en lo que a precaución se refiere

ante aquellas zonas de mucho tráfico, límites de velocidad elevados, con muchos vehículos estacionados en la calle y con pocos dispositivos de control para peatones.

Consejos para los padres

La supervisión de los padres es esencial hasta que el niño desarrolle por sí solo sus habilidades ante el tráfico; nunca debe dejarse a los niños menores de 7 años ir solos por la vía pública ya que aún no son lo suficientemente maduros para percibir sus peligros.

Es a partir de los 8-10 años, si se les prepara para ello, cuando los niños ya son capaces de percibir tanto los riesgos presentes como la manera de evitarlos y, por tanto, pueden adquirir cierta autonomía vial.

Sin embargo, a pesar de ello, no hay que permitir nunca que los niños menores de 10 años crucen la calle sin ir acompañados de un adulto.

Por otra parte, por el instinto de imitación que poseen los niños, es deber de los padres al circular por la vía pública dar un buen ejemplo respetando las normas de tráfico ya que éstos optan por imitar lo que han visto hacer. Si por cualquier circunstancia excepcional no se respeta alguna norma de circulación, hay que explicar inmediatamente al ni-

ño que está mal hecho y que él no debe hacerlo.

Una de las principales formas de enseñar a los niños a circular por la vía pública es caminar con ellos explicándoles la forma correcta de hacerlo sin dejar de hacer hincapié en aquellas zonas donde hay que prestar más atención. Es necesario enseñar a los niños que al atravesar una calle hay que a mirar a la izquierda, luego a la derecha y después otra vez a la izquierda, para continuar mirando al atravesarla. Hay que explicarles al mismo tiempo que aunque haya una señal de alto o una luz roja, los conductores no siempre las obedecen y por precaución deben circular por la calle por el lado más alejado de la calzada.

Es necesario, a la vez, enseñar a los niños a identificar los obstáculos (automóviles, etc.) que les impiden la visión y hacerles pensar que quizá detrás de ellos puede haber otros en movimiento, que es importante que sean vistos por los conductores y que siempre deben estar alerta a las señales de tráfico, conociendo de antemano su significado.

Al andar por la calle

Es imprescindible que el niño tenga muy clara la diferencia que existe entre

la acera y la calzada. Al caminar por la calle hay que ir siempre andando, nunca saltando, corriendo, empujando o jugando. Es siempre conveniente caminar por la parte media de la acera (pues de esta manera se está protegido si súbitamente sale un coche de un garaje o de un aparcamiento). Nunca hay que ir andando cerca del bordillo ni salirse de la acera para querer adelantar a otro peatón o desviarse de un obstáculo. Si no hubiese acera, se debe caminar por el lado izquierdo de la calzada, es decir, de frente a los vehículos que se aproximan.

Cuando circulen vehículos de urgencia (ambulancias, bomberos, etc.) hay que dejar la calzada libre y colocarse en las zonas peatonales.

Es importante recordar que un agente que ordena la circulación de perfil tiene la misma indicación que la luz verde del semáforo y que las señales de los agentes de circulación prevalecen siempre sobre cualquier otra que pudiera existir y son de obligado cumplimiento.

Al atravesar una calle (si no hay paso de peatones)

Resulta esencial que los niños sepan cómo actuar si se encuentran en la necesidad de atravesar solos una calle en

la que no haya paso de peatones ya que gran parte de los accidentes tiene lugar en este tipo de vía.

Una norma importante que hay que tener en cuenta en el momento de atravesar la calle es mirar a ambos lados (izquierda, derecha y otra vez a la izquierda) las veces que se consideren necesarias para averiguar el sentido de la circulación y después cruzar por el lugar más seguro eligiendo el sitio desde donde puedan verse con total claridad la velocidad y la distancia de los coches que se aproximan. Otra norma importante es que hay que esperar siempre en el bordillo de la acera, nunca en la calzada.

Al atravesar una calle es importante estar atento a las luces de los semáforos (si los hay) esperando a que se pongan en verde y los coches que estaban circulando estén completamente parados.

Si al cruzar la calle inesperadamente apareciese algún vehículo, hay que pararse en el centro de la calzada y esperar a que pase.

Siempre debe atravesarse la calle con decisión por el camino más corto, es decir, en línea recta perpendicular a la acera, nunca haciendo zig-zag.

Si se aproxima un vehículo, a pesar de que parezca estar lejos, lo recomen-

ble es quedarse parado y esperar a que haya pasado.

Nunca hay que atravesar la calle corriendo o haciendo una acción incorrecta pues podría desconcertarse al conductor. Es necesario tener siempre en cuenta que cruzar la calle entre los coches aparcados es una acción muy peligrosa.

Al atravesar la calle (por el paso de peatones)

Una regla que el niño no debe olvidar nunca es atravesar la calle por el paso de peatones.

Al llegar al paso de cebra, y antes de cruzar la calle, hay que detenerse siempre en la acera (nunca encima de la calzada) mirando a derecha e izquierda para averiguar la velocidad y la distancia de los vehículos que viajan por la calzada de la vía que se va a cruzar.

Antes de entrar en el paso de peatones es conveniente volver a mirar a ambos lados y repetir tal acción en la mitad del recorrido.

En el momento de entrar en el paso de cebra es también importante que el niño se haga ver por los coches que se aproximan (estirando el brazo, por ejemplo).

No hay que olvidar que se deben respetar las señales luminosas (semáforos)

antes de atravesar cualquier paso de cebra. Si el semáforo está en rojo, indica que el paso está cerrado para los peatones. Si está en amarillo, avisa de que va a cambiar de color de forma inminente. Cuando está en verde, indica que se puede pasar. No se debe atravesar el paso de peatones si la señal no está en verde. De todas formas, siempre hay que mirar a ambos lados antes de cruzar.

Resulta muy importante prestar atención a las bicicletas y a las motocicletas, ya que pueden surgir de manera repentina sin avisar. Si hay que cruzar un camino o una carretera, se debe hacer por el punto más seguro y con la mayor visión posible.

Mientras se está atravesando

Mientras se atraviesa el paso peatonal es preciso asegurarse de que el semáforo continúa en verde y de que los coches están completamente parados.

Resulta necesario establecer contacto visual con el coche que se aproxima para estar seguros de que hemos sido vistos. Nunca hay que atravesar la calle corriendo, ni tampoco pararse en la mitad del paso de peatones.

No se deben olvidar los coches que transitan por calles adyacentes porque existe el peligro de que cambien de dirección en un momento dado.

Al atravesar una carretera

Si hay que cruzar un camino o una carretera, debe hacerse por el punto más seguro y con la mayor visibilidad posible. No hay que olvidar que al caminar por una carretera siempre se debe circular por el lado izquierdo de la calzada, de tal manera que puedan verse los coches que vienen de frente. Si se va acompañado, hay que caminar en fila india.

Conviene recordar que no está permitido atravesar una autopista.

Andar por la calle por la noche

Es peligroso caminar cuando es de noche pues la visibilidad disminuye y es mucho más difícil calcular las distancias de los vehículos que circulan; la norma más importante es ver y ser visto. En estos casos, lo mejor es que el niño lleve un chaleco reflectante o elementos reflectantes en su mochila o maleta y equiparse con una vestimenta clara para así ser visto por los conductores. No se debe olvidar llevar una linterna. Hay que tener la precaución de atravesar la calle por el sitio que se encuentre más iluminado.

Hay que tener en cuenta que, durante el crepúsculo, la visibilidad disminuye, lo que dificulta el cálculo de las distancias, y que algunos conductores no encienden la luz de sus coches en esta franja

horaria. Por todo ello, hay que caminar con más precaución.

Trayecto casa-escuela-casa

El trayecto casa-escuela-casa es el que ofrece mayor posibilidad de presentar situaciones de riesgo. Por todo ello es primordial que el niño siga ciertos consejos.

Es importante que los niños salgan de su casa con la antelación necesaria. En el caso de que el niño vaya con retraso, no hay que dejarle ir solo sino que hay que acompañarlo siempre, pues con la preocupación puede estar menos atento a los peligros de la ruta tal y como debería ser.

Es conveniente que el niño vaya a la escuela por el camino más seguro aunque sea el más largo y deba desviarse. En su trayecto a la escuela son preferibles aquellos itinerarios que tengan más semáforos y pasos peatonales. Es importante evitar que en su itinerario haya salida de camiones.

Durante el trayecto de vuelta a casa el niño debe poner un especial interés en todo lo que pasa a su alrededor, pues el cansancio después de todo el día de clase puede disminuir su atención. A la vez, el hecho de ir diariamente por la misma ruta hace que vaya distraído y lo haga más vulnerable a los peligros.

Los niños han de ser conscientes de que la calle no es un jardín ni tampoco un parque en el que se pueda saltar y correr, y de que si lo hacen, correrán ciertos peligros.

El niño y el automóvil

Según la DGT, en nuestro país unos 200 niños menores de 12 años fallecen cada año en las carreteras y casi 3.000 niños menores de 15 años resultan heridos graves en un accidente de coche.

Otras estadísticas ponen de manifiesto que el niño que viaja en automóvil presenta un riesgo ante un accidente cinco veces superior al de un adulto y que un 30% de los pasajeros ubicados en los asientos traseros son niños menores de 10 años. Además, sólo el 31% de los menores de 12 años va correctamente instalado en un dispositivo adaptado. Por otra parte, hay que tener en cuenta que el 50% de los accidentes graves en niños podría haber sido evitado si éstos hubieran ido correctamente sujetos con los dispositivos de seguridad adecuados.

Consejos antes de emprender el viaje

Hay que asegurarse siempre de que los sistemas de retención infantil sean los adecuados para la edad del niño que va a viajar. Es preciso que los niños se suban al automóvil por el lado de la calzada

opuesto a la circulación de los coches. A la vez, es importante vigilar que no pase ningún peatón al abrir la puerta para salir del automóvil.

Nunca hay que colocar objeto alguno en aquellos sitios que puedan estorbar la visibilidad del conductor.

Durante el viaje

Es primordial hacer comprender al niño que, como pasajero, también le afectan las reglas de seguridad.

Hay que evitar que juegue con las manecillas que abren y cierran las puertas del automóvil.

Nunca deben sacarse los brazos por la ventanilla pues puede producirse un grave accidente si en aquel momento pasa un coche en sentido contrario. Nunca hay que tirar objetos por la ventana del automóvil, ya que éstos podrían alcanzar tanto a peatones como a otros vehículos.

Bajo ningún concepto debe distraerse al conductor, sino que se le debe prestar la ayuda necesaria (atendiendo al teléfono, comprobando la ruta en el mapa, etcétera) para que no se desconcentre.

Hacer uso de los dispositivos de seguridad

Teniendo en cuenta que el 55-60% de los niños menores de 12 años no

utiliza ningún dispositivo de seguridad y que los padres, aún utilizándolos, en muchas ocasiones por negligencia no los abrochan correctamente, se debe insistir en que su uso es la única y la más importante manera de llevar a cabo una protección eficaz ante cualquier incidencia que, desgraciadamente, pudiera presentarse en un momento dado.

La actual normativa (05/septiembre/2006) establece la obligatoriedad de llevar un dispositivo de retención infantil (DRI) en el vehículo hasta que los niños alcancen los 1,35 m de altura (8-9 años) y un dispositivo adaptado o el cinturón de seguridad hasta los 1,50 m de altura.

Las "sillas de seguridad infantil" o "sillas de auto" se dividen en cinco grupos adecuados a la normativa actual y a las características morfológicas de los niños a los que van destinadas.

Asientos grupo 0 (para niños de 0 a 10 kg de peso)

Recomendados desde el nacimiento hasta los 9 meses aproximadamente (en la práctica se suelen utilizar hasta el año).

Colocados en los asientos traseros en sentido transversal.

Asientos grupo 0 + (categoría añadida que amplía el peso hasta los 13 kg)

Recomendados desde el nacimiento hasta los 18 meses aproximadamente (sin embargo, en la práctica se utilizan hasta el año).

Colocados en el asiento trasero o delantero (si no hay *airbag*) en sentido contrario al de la marcha del vehículo.

En estos grupos los niños pueden viajar tumbados en un capazo que se instala en el asiento posterior o trasero del vehículo siempre en sentido transversal sujeto por el cinturón de seguridad del vehículo o en posición semisentada en una silla-cesta o silla portabebé colocada en el asiento trasero (preferiblemente en el centro de éste para minimizar las posibles lesiones en caso de colisión lateral) o en el delantero (si no hay *airbag* o está desactivado) en sentido contrario al de la marcha (o sea, de espaldas).

Ahora bien, una vez terminado el viaje, tanto los capazos como las sillas portabebés pueden acoplarse al chasis de una silla de paseo, pues llevan acoplado un arnés de seguridad destinado para tal efecto.

Asientos grupo I (para niños de 9 a 18 kg)

Recomendados desde los 9 meses has-

ta los 4 años aproximadamente. Colocados en los asientos traseros en el sentido de la marcha del vehículo o en el asiento delantero en caso de no llevar *airbag* o estar desactivado.

En este grupo, los niños pueden viajar en una silla colocada preferiblemente en el centro de los asientos traseros del coche en el sentido de la marcha, siempre que el cinturón de seguridad correspondiente disponga de tres puntos de anclaje. Tales sillas a la vez también pueden colocarse a los lados de los asientos traseros.

El niño, en estos casos, va sujeto a la silla por sus arneses de cinco puntos consistentes en dos correas que pasan por encima de los hombros, otras dos que pasan por encima de las caderas y una entre las piernas. La silla, por otra parte, va sujeta al asiento mediante los cinturones de seguridad del vehículo.

Es importante recordar que ciertas sillas de este grupo pueden ser colocadas también en el asiento delantero del coche (en el sentido de la marcha) siempre y cuando éste no lleve *airbag* o el *airbag* esté completamente desactivado.

Ciertos modelos llevan un sistema de sujeción (Isofix®) con sistema antirrotación.

Asientos grupo II (para niños de 15 a 25 kg)

Recomendados desde los 3 a los 12

años. Colocados siempre en el asiento trasero o delantero y en el sentido de la marcha del vehículo.

Asientos grupo III (para niños de 22 a 36 kg)

Recomendados desde los 6 a los 12 años aproximadamente. Colocados en el asiento trasero o delantero y en el mismo sentido de la marcha.

En estos grupos, los niños pueden viajar en una silla elevadora, pieza única no desmontable, instalada en el asiento trasero o delantero del vehículo y en el mismo sentido de la marcha. El niño, en este caso, va sujeto a la silla con el cinturón de seguridad de tres puntos de anclaje del vehículo o en un cojín elevador preferiblemente con respaldo anatómico y regulador o ajustador de altura colocado en el asiento trasero o delantero y en el mismo sentido al de la marcha.

En este caso, la misión del respaldo es sujetar el tronco y la cabeza y la del regulador o ajustador de altura es permitir que los niños puedan alcanzar la altura necesaria para que, en caso de accidente, el cinturón de seguridad se acople a la clavícula y no les lesione el cuello.

Sillas combinadas

En el mercado existe una gran cantidad de sillas adaptadas tanto al grupo 0/0+

como al grupo I. Tales sillas pueden ser utilizadas desde el nacimiento hasta que el niño alcanza los 13 kg de peso y pueden colocarse tanto en el asiento trasero como en el delantero, pero siempre en sentido contrario al de la marcha del vehículo.

Otras sillas engloban los grupos I, II y III y cojines elevadores que pueden utilizarse como grupo II y como III (sin respaldo).

Antes de comprar una "silla infantil de seguridad" hay que asegurarse de que cumple los requisitos de calidad necesarios, es decir, que esté debidamente homologada. Así, toda silla debe llevar una etiqueta de homologación de color naranja (situada normalmente en su parte posterior). A la vez, es conveniente leer detenidamente el manual de instrucciones que se adjunta para ser instalada correctamente. Las sillas de seguridad deben escogerse siempre en función de la talla y el peso del niño. Existen sistemas de retención infantil expresamente diseñados en función del crecimiento del niño. La protección que ofrecen todos ellos suele ser frontal, trasera y, en algunos casos, lateral.

Si se dispone de espacio suficiente en el coche, es recomendable instalar las sillas en la parte central de los asientos traseros.

Nunca hay que colocar una silla de seguridad delante del *airbag* frontal del pasajero.

Si la silla de seguridad ha sufrido algún golpe a una velocidad superior a 15 km/hora, debe sustituirse inmediatamente.

Los cinturones de seguridad o arneses deben estar tensados y adaptados al máximo sobre el cuerpo del niño.

Qué es el *airbag* y para qué sirve

El *airbag* es un cojín de seguridad colocado frente al asiento delantero del pasajero cuya misión es dispararse en caso de accidente para amortiguar el golpe. Por esta razón, no es conveniente colocar una silla en estos asientos ya que, en caso de colisión, sería proyectada en primer lugar contra el parabrisas y seguidamente hacia atrás por acción del mismo *airbag*. En caso de situar una silla en el asiento delantero, previamente hay que desactivar el *airbag*.

No hay que olvidar que determinados vehículos poseen *airbags* laterales en los asientos traseros, por lo que, en estos casos, es conveniente colocar las sillas en el centro para protegerlas en lo posible.

Qué es el sistema de fijación Isofix®

Debido a que el resultado final de las sillas de auto depende de su correcta

instalación, el sistema de fijación Isofix® nace para simplificar estas maniobras y evitar que tengan que utilizarse los típicos cinturones de seguridad del coche para su anclaje. De esta forma, el sistema Isofix® reduce el riesgo de un montaje incorrecto de la silla de auto garantizando una mayor seguridad en caso de colisión.

Este sistema consiste en fijar la silla con unas pinzas metálicas de anclaje o sujeción situadas a cada lado de la parte posterior de la base de la silla para ser acopladas al chasis del automóvil (carrocería del vehículo) con la misión de sujetarla.

Criterios para elegir correctamente una silla

Varios son los criterios que hemos de tener en cuenta al elegir una silla o dispositivo de seguridad infantil: que pueda colocarse con facilidad, que sea cómoda para el niño y que sea fácil de limpiar.

Recomendaciones y consejos sobre las sillas de seguridad

Sobre su compra:

- En el mercado existe una gran variedad de sillas infantiles de diferentes precios. No hay que mirar lo que puede costar una silla, sino que hay que pensar en la seguridad que pueda ofrecer.

- Es preferible aleccionarse, sobre todo, en lo que concierne a las sillas antes del nacimiento del bebé.
- Por regla general, es preferible comprar cualquier silla en las tiendas especializadas.
- Ayudar a escoger el modelo homologado, seleccionar aquella adaptada al peso y pedir una demostración en todo lo relativo a su instalación.
- Las sillas de seguridad deben escogerse en función del peso y el tamaño del bebé o niño, nunca en función de su edad.
- A medida que el niño crece es preciso supervisar periódicamente que la silla continúe siendo la adecuada al crecimiento del niño.
- A la hora de comprar una silla, previamente hay que asegurarse de que lleve la etiqueta que indica que cumple las normas europeas de homologación (etiqueta de color naranja).
- Bajo ningún concepto debe comprarse una silla por Internet a pesar de los descuentos ofrecidos, ni tampoco de segunda mano, ya que puede tener algún defecto por haber sufrido un accidente. Antes de comprar la silla hay que asegurarse de que está en perfecto estado. Nunca se debe aprovechar una

silla de segunda mano o del hermano.

- Es conveniente antes de proceder a la compra definitiva de cualquier sillita probarla antes y, sobre todo, devolverla si no se adapta al coche.

Sobre su uso o instalación:

- Toda silla debe instalarse correctamente siguiendo las instrucciones del fabricante, ya que los errores en el montaje o la instalación pueden aumentar el riesgo de lesiones para los niños en el supuesto de una colisión.
- Si se dispone de espacio suficiente, el sitio más seguro para colocar la silla es la parte central de los asientos traseros.
- En caso de no poder colocarla en este sitio, puede situarse en cualquiera de los dos extremos de tales asientos.
- Nunca colocar una sillita en el asiento delantero si el coche lleva *airbag*. En caso de que la silla se coloque en tal asiento, no basta con cerrar la llave correspondiente, sino que hay que desactivarlo por completo.
- No arrancar el coche hasta que el niño esté bien sujeto y colocado en su interior.
- Aunque se use el cinturón de seguridad, lo que realmente importa es

que la silla se ajuste correctamente al coche.

- Los cinturones de seguridad o arneses deben estar tensados y adaptados al máximo sobre el cuerpo del niño. Nunca deben ir por encima del cuello, sino ajustarse lo más bajo posible sobre las caderas (todas las holguras deben eliminarse).
- Si la silla de seguridad ha sufrido algún golpe a una velocidad superior a 15 km/hora, debe sustituirse inmediatamente.
- Para que el niño pueda dormir con seguridad es preciso comprar una silla con protectores laterales.

Entrar y salir del automóvil

Los niños no deben salir del automóvil por el lado correspondiente a la calzada. Antes de abrir la puerta del coche es preciso vigilar que no pase ningún peatón junto al vehículo.

El niño en bicicleta

Montar en bicicleta es una actividad saludable además de resultar muy divertida para los niños. Por otra parte, es considerada como el inicio de una de las etapas en las que el niño ya se considera independiente. Pero todo ello implica ciertas normas o reglas que deben cumplirse. Como la bicicleta es el primer medio de locomoción del niño, hay que en-

señarle y exigirle que respete una serie de reglas o responsabilidades ya que su infracción puede dar lugar a accidentes graves e incluso mortales.

La importancia de circular con seguridad

A pesar de que la mayoría de niños de 4 a 5 años ya han adquirido las habilidades motoras para montar y mantener el equilibrio en una bicicleta, un niño no debe circular en bicicleta por la calle hasta haber cumplido los 9 años. Normalmente, se considera que ya está capacitado para circular en lugares donde hay mucho tráfico cuando ha cumplido los 12 años.

Hay que vigilar el uso de la bicicleta en aquellos niños hiperactivos o que estén sometidos a tratamiento farmacológico por problemas neuropsíquicos, pues en estos casos el riesgo de accidente parece ser mucho mayor.

Circular en bicicleta con seguridad comporta, sin embargo, una serie de recomendaciones y normas que es preciso considerar.

Por lo que respecta a la bicicleta:

- En un principio hay que procurar que la bicicleta alcance los máximos niveles de seguridad para el usuario infantil.
- Así pues, al comprar una bicicleta es importante que sea adecuada a

la talla del niño. Hay que tener en cuenta que la bicicleta es la adecuada a la talla del niño cuando, una vez sentado en el sillín, el niño toca con los pies en el suelo y la altura del manillar no supera la de sus hombros. No se debe comprar ningún modelo de bicicleta demasiado grande pensando que se le quedará pequeña cuando crezca, ya que con ella es más fácil perder el control y caerse.

- Resulta conveniente que el manillar de la bicicleta esté protegido con empuñaduras de goma que no entorpezcan el accionamiento de las manetas del freno y su longitud debe estar entre los 35 y los 55 cm.
- Los modelos para niños han de tener dos sistemas de frenado independientes (uno actuando sobre la rueda delantera y otro sobre la trasera) adecuados y en condiciones óptimas. Para usar los frenos del manillar, las manos del niño deben ser lo suficientemente grandes.
- En el caso de que lleve ruedas auxiliares de apoyo, hay que ir ajustando su tamaño a medida que el niño vaya controlando el manejo de la bicicleta. A la vez, la distancia entre el extremo de una de las

ruedecillas y la rueda trasera debe ser igual o superior a 17,5 cm.

- Se recomienda que el tamaño de las ruedas para principiantes sea de unos 30,5 cm. Los niños de entre 5 y 7 años necesitan ruedas de 40,6 cm y aquéllos más altos las necesitan de 51 cm. En los niños cuya edad oscila entre los 9 y los 12 años, las ruedas han de ser de 61 cm y en los adolescentes de 66 cm.
- Los pedales no deben tocar el suelo cuando la bicicleta (sin los estabilizadores y sin carga) se incline unos 23° en relación con la vertical.
- La dirección debe poder girar libremente en un ángulo de al menos 60° hacia un lado u otro de la posición de la marcha en línea recta.
- La cadena debe llevar la protección pertinente en su cara exterior y en el borde del plato y piñón trasero, así como en la cara interior del plato y en las uniones entre la cadena y el plato.
- Antes de iniciar la salida hay que asegurarse de que las luces (faros) de la bicicleta (luz delantera blanca y piloto trasero rojo reglamentario) funcionan perfectamente. Es conveniente colocar dispositivos reflec-

tantes en los radios de las ruedas y en aquellas partes que sobresalgan cuando empieza a anochecer o hace mal tiempo.

- Es importante que todas las bicicletas lleven un retrovisor.

Por lo que respecta al conductor:

- El uso del casco debidamente colocado (incluso en trayectos cortos) debe ser obligatorio, pues el niño siempre ha de llevar la cabeza protegida. Desgraciadamente, según las estadísticas, sólo el 20% de los niños lo utiliza cuando circula en bicicleta. El uso del casco puede evitar el 75% de las lesiones graves en caso de caída (principalmente, traumatismos craneales).
- Hay que procurar que el casco sea ligero, cómodo (medida adecuada), resistente, con aberturas de ventilación y de colores vivos para que los niños resalten y sean vistos por otros conductores y por los vehículos que circulan por las carreteras. A la vez, debe adaptarse perfectamente a la cabeza del niño (ha de ser de la talla adecuada). Incluso puede decorarse con tiras reflectantes. Es obligatorio que el casco vaya provisto de una fuerte y ancha correa de sujeción que debe adaptarse firmemente debajo de la barbilla de

manera que ningún movimiento brusco pueda desplazarlo.

- También es importante usar otros protectores, como coderas, rodilleras, guantes, etc. Por lo que respecta a la vestimenta del niño, es conveniente que sea fluorescente o de colores llamativos (chalecos reflectantes); se deben evitar el negro, el marrón o el azul marino, especialmente cuando está oscureciendo. No está de más colocarse un brazalete reflectante en el brazo izquierdo. Se ha de utilizar ropa fresca durante el verano, usar guantes durante la conducción para protegerse las manos y llevar siempre una botella de agua. Los pantalones no deben ser de pierna ancha, pues podrían engancharse en la cadena de la bicicleta. En el caso de llevar una mochila hay que asegurarse de que vaya bien sujeta. El calzado (zapatos) debe adherirse perfectamente a los pedales. Nunca llevar zapatillas o ir descalzo porque los pies pueden resbalar de los pedales. Es importante disponer de una linterna por si fallan las luces.

Por lo que respecta a la conducción:

- La importancia de circular correctamente en bicicleta implica la

consideración de una serie de recomendaciones y normas.

- Si el niño es principiante, es conveniente que practique antes de salir a la calle por una zona exenta de peligros. Lo más recomendable es circular por la ruta que presente menos tráfico y siempre por la derecha de la calzada (nunca entre dos coches ni en sentido contrario).
- Es muy recomendable circular por el carril-bici o por aquellas rutas diseñadas para bicicletas a una velocidad moderada que permita frenar en caso de que se cruce algún peatón. Es muy importante tener en cuenta que la carretera no está hecha para las bicicletas (excepto aquellas que posean un carril-bici). Al circular se ha de estar siempre atento al tráfico por si algún vehículo girase o se incorporase al tráfico al salir de un garaje u otra calle.
- Hay que procurar no circular nunca demasiado cerca del bordillo de la acera o de la cuneta ya que puede perderse el equilibrio y caerse. Siempre debe guardarse la distancia reglamentaria con los vehículos que se hallan delante. En caso de mal tiempo, es preciso aumentar la distancia de seguridad.

- En caso de circular con varios amigos, hay que hacerlo siempre en fila india (uno detrás de otro) porque ir uno al lado de otro o en grupo es muy peligroso. Hay que estar alerta con los coches que están aparcados ya que, sin previo aviso, pueden abrir la puerta del lado de la calzada. En el momento de llegar a un cruce de calles debe disminuirse la velocidad para no tener que frenar bruscamente. Debe bajarse de la bicicleta y cruzar a pie en aquellos pasos de peatones o calles que estén muy transitadas. Hay que extender con cierta antelación el brazo correspondiente para indicar un cambio de dirección. Es necesario asegurarse siempre de que es posible girar sin peligro.
- Hay que pararse ante los peatones que vayan a atravesar la calzada y nunca hay que circular haciendo zig-zag para adelantarlos. Al frenar se deben apretar suavemente los frenos pues, si se hace de forma brusca, existe la posibilidad de salir despedido. Es preciso tener mucho cuidado con los charcos de agua o con las hojas caídas sobre la calzada porque pueden ser causa de pérdida del equilibrio y caídas.
- No debe circularse con pasamontañas ni escuchando música (utilizando auriculares) ya que esto puede aislar al niño de manera que no se percate del peligro. Hay que procurar siempre que sea posible no viajar de noche o con mal tiempo. En caso de hacerlo, se deben encender las luces (con mal tiempo, también de día). Por tal motivo, es importante asegurarse, antes de iniciar la marcha, de que las luces (tanto la delantera como la trasera) funcionan perfectamente.
- Es importante conocer perfectamente las señales de tráfico procurando siempre respetarlas. Si se está en cualquier situación que se considere peligrosa, hay que tocar el timbre.
- Nunca hay que agarrarse a un coche en marcha para ir a remolque ni llevar nunca a un pasajero ya que existe el riesgo de desequilibrarse y caer. Por otra parte, es importante no intentar imitar a un ídolo o profesional del mundo deportivo de la bicicleta.

Evitar los comportamientos considerados peligrosos

Si son varios los ciclistas, siempre hay que circular uno al lado de otro, pues

ello impide que algún coche pueda adelantar y causar una colisión entre ellos.

No se debe circular utilizando una sola mano, ni hacer acrobacias como soltar el manillar, correr en las pendientes, hacer carreras en la vía pública, circular por la acera, etc. Hay que recordar que sólo está permitido ir por la acera andando con la bicicleta al lado. Es imprescindible conocer el significado de las señales de tráfico.

Mantenimiento de la bicicleta

La bicicleta debe revisarse al menos una vez al año. Ahora bien, si el niño la utiliza regularmente, hay que hacerlo con más frecuencia.

Procurar no circular con los neumáticos en mal estado porque puede provocar graves caídas (vigilando siempre que no haya pérdidas de aire y que estén debidamente hinchados). Es preciso limpiar y engrasar regularmente la cadena y vigilar que los radios de las ruedas estén bien tensados. Periódicamente hay que comprobar el funcionamiento de los frenos.

Es recomendable que el sillín y el manillar estén siempre en línea y que el niño, una vez sentado, llegue sin dificultad a los pedales. Éstos deben irse adaptando a medida que el niño va creciendo.

Si los faros funcionan con pilas, hay que vigilar que éstas no estén agotadas. Antes de iniciar la marcha hay que vigilar que los faros funcionen correctamente. Tanto los faros como los elementos reflectantes deben limpiarse antes de iniciar la marcha.

Los pedales deben girar correctamente sobre su eje. Hay que procurar que la bicicleta lleve retrovisor.

Viajar en bicicleta con un niño

No existe normativa alguna sobre las sillas para bicicletas (para viajar con un niño) por lo que es necesario que éstas dispongan de un arnés que mantenga al niño sujeto en todo momento.

Cuando la edad del niño oscila entre 1,5 y 3 años, los padres pueden plantearse la posibilidad de adquirir una sillita portabebés para instalarla en la bicicleta bajo ciertas condiciones. Una es que los niños puedan mantenerse sentados con la estabilidad necesaria. Otra, que se disponga de una silla especial y el casco correspondiente para viajar seguro.

Todos los tipos de sillas que existen en el mercado se adaptan a las bicicletas. Sin embargo, hay diferentes tipos según su colocación. Las que pueden colocarse en la parte posterior, o sea, detrás del conductor, son más volumi-

nosas y su respaldo es más alto, lo que permite al niño recostarse mejor y dormir un ratito.

Las que van sujetas en el manillar (al igual que las de barra) tienen la ventaja de que el conductor controla al bebé en todo momento. A la vez, el bebé ve la cara del conductor, lo que le tranquiliza. Las que van colocadas en la barra central de la bicicleta parecen ser las más seguras y estables (pues están situadas en el centro de gravedad de ésta).

Es conveniente que las sillas tengan un reposapiés y un protector lateral y estén dotadas del cinturón de seguridad correspondiente.

Antes de ir de paseo en bicicleta con un niño

Antes de subir al niño en la bicicleta es conveniente que el padre de una vuelta con un peso similar para encontrar sin problemas el nuevo equilibrio.

Para la primera salida debe elegirse un trayecto corto y seguro que se conozca con antelación para no encontrarse con zonas irregulares.

Es conveniente pararse y descansar cada cierto tiempo, sobre todo, si el niño es muy pequeño.

Todas las sillas deben disponer de sujeción mediante cinturones de seguridad que sujeten al niño tanto por los hom-

bros como por las caderas; es obligatorio llevar siempre el casco de seguridad.

Viajar en motocicleta

Es de todos conocido que las estadísticas de mortalidad de adolescentes sobre motocicletas han puesto de manifiesto que este medio de transporte es realmente peligroso por los accidentes graves que puedan llegar a producirse.

Los dos principales factores que contribuyen a la siniestralidad en los adolescentes que viajan en motocicleta son el desconocimiento de los riesgos a que se expone el adolescente y el intentar imitar a un ídolo o profesional de la motocicleta.

Recomendaciones que hay que tener en cuenta:

- Procurar disuadir a los adolescentes menores de 18 años para que no utilicen las motocicletas.
- Recordar que hay que circular con la máxima precaución.
- Tener presente que está prohibido llevar como acompañante en las motocicletas a los menores de 7 años.
- Todo niño que vaya de acompañante debe llevar obligatoriamente un casco protector debidamente colocado en la cabeza y que sea adecuado a su tamaño.

- Es recomendable el uso de botas por encima del tobillo y de guantes más bien gruesos.
- No conducir en estado de gran euforia o, por el contrario, en estado depresivo.

El niño y el transporte público

Los transportes públicos mayormente utilizados por los niños son los autocares dedicados al transporte escolar y los autobuses urbanos. Es importante enseñar a los niños que existen ciertas reglas o normas de seguridad previamente establecidas que deben tener en cuenta al hacer uso de estos transportes.

Por lo que respecta a los vehículos

Tanto los autocares urbanos como los escolares deben proporcionar el transporte de los niños en adecuadas condiciones de seguridad.

En el transporte escolar es necesario que haya una persona responsable para ayudarlos a subir e instalarse en su interior.

Es importante que en todo vehículo de transporte (escolar o bus urbano) las ventanas no puedan abrirse totalmente para que los niños no puedan sacar la cabeza.

Las paradas de este tipo de vehículos deben estar situadas en aquellos lugares

en los que el niño no tenga que atravesar la calle para subir o bajar.

Mientras se espera su llegada

Hay que procurar llegar a la parada con cierta antelación y no esperar el autocar en la calzada sino en un lugar seguro previamente establecido para este fin. Se deben hacer señales al conductor (levantando la mano) para indicarle que pare. Nunca hay que correr para cogerlo.

Al acercarse el vehículo es preciso separarse unos dos metros de la calzada y esperar a que se abran las puertas. No debe subirse al autocar hasta que el conductor dé la orden oportuna.

Comportamiento en el momento de subir y bajar

Nunca se debe subir o bajar de estos vehículos si no se encuentran completamente parados.

Antes de subirse al autocar siempre se debe dejar bajar a todos los pasajeros. Posteriormente, hay que subir de forma ordenada uno detrás de otro sin detenerse en los peldaños de la escalera ni empujar a las personas que están delante. A continuación, sin demora pero sin correr, hay que dirigirse a los asientos libres.

Cuando se baje es importante recordar que siempre hay que hacerlo por el lado

correspondiente a la acera y nunca por el lado de la calzada.

Hay que dejar subir y bajar en primer lugar a las mujeres embarazadas y a sus acompañantes, a las personas de edad avanzada y a los niños más pequeños procurando ayudarlos en todo momento. Nunca debe empujarse a las personas que están delante en espera de subir.

Antes de bajar hay que asegurarse de que se llevan todos los objetos personales con los que se ha subido (que no se ha olvidado nada). Una vez que se ha bajado es preciso separarse del autobús para que pueda bajar el resto de pasajeros.

En caso de tener que atravesar la calle, debe esperarse a que el autobús haya emprendido la marcha y se haya alejado. A continuación, hay que mirar a derecha e izquierda por si viene algún otro vehículo (coche, ciclista, etc.).

Conducta durante el trayecto

Nunca deben sentarse dos personas en los asientos individuales.

Siempre hay que respetar los lugares expresamente reservados para los minusválidos. En caso de que haya alguna persona de estas características y no se haya previsto reserva de lugares para ellos hay que cederles el asiento.

Hay que evitar colocar los pies, las carteras, las mochilas, etc., sobre los asientos o en el pasillo. En caso de viajar de pie es preciso agarrarse a las barras superiores para evitar caerse en caso de que el autobús frenara bruscamente. Por el mismo motivo (peligro de caída), no se debe andar y menos correr por el pasillo durante el viaje.

No se debe gritar, alborotar o dar conversación al conductor durante el viaje pues ello puede distraerlo. Recordar siempre que es peligroso asomarse al exterior. En caso de emergencia es preciso obedecer las órdenes del conductor.

