



## Ciclismo: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Ya sea que usted esté pedaleando en la montaña, en competencias, o en la ciudad, es importante que la bicicleta sea de la medida correcta y que se halle en buenas condiciones. Cerciérese de que el asiento esté debidamente ajustado a la altura de la persona que va a usar la bicicleta; cuando están sentadas, las niñas deben poder doblar ligeramente las rodillas cuando el pedal se halle en la parte más baja. Un problema común es que cuando el asiento está demasiado bajo resulta incómodo. El casco debe calzar correcta pero cómodamente, debe estar bien puesto sobre la cabeza, y no se debe mover en ninguna dirección una vez que la correa esté bien ajustada al mentón.

Las carreras de bicicleta, el ciclismo de montaña, y los viajes de larga distancia en bicicleta pueden llegar a ser extenuantes, y resulta esencial para las niñas estar de antemano en condiciones. Además, los recorridos de larga distancia significan muchas horas de pedaleo, algunas veces en terreno dificultoso, y requiere que las niñas lleven mayor equipo y aprovisionamientos que los viajes cortos durante el día. Cuando se entrenen para realizar largos

viajes en bicicleta, establezcan metas de millaje realistas, e incrementen gradualmente la distancia; por ejemplo, la primera semana comience pedaleando diez millas, y la siguiente, doce.

**Precaución:** Las niñas no están autorizadas a realizar destrezas aéreas en sus bicicletas.

**Sepa donde andar en bicicleta:** Averigüe adonde practicar ciclismo en Estados Unidos en [adventurecycling.org](http://adventurecycling.org). Contacte su concilio de Girl Scouts para que le sugiera sitios.

**Incorpore niñas con discapacidades.** Contáctese con niñas con discapacidades y/o a sus guardianes para evaluar cualquier necesidad y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos y la información que el [National Institute on Recreational Inclusion](http://NationalInstituteonRecreationalInclusion) y la [National Center of Physical Activities and Disabilities](http://NationalCenterofPhysicalActivitiesandDisabilities) provee a las niñas con discapacidades.

## Equipamiento para ciclismo

### Equipo básico

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo) y bálsamo para los labios
- Anteojos de sol
- Alimentos de alta energía, no perecederos, tales como frutas y nueces
- Mochila para transportar sus pertenencias

### Equipo especializado

- Bicicleta (se recomienda manubrio acolchado y asiento acolchado con gel)
- Reflectores
- Lámparas frontal y trasera si se pedalea en la tierra
- Campanilla o corneta
- La vestimenta para el ciclismo: Use vestimenta cómoda, que calce ajustadamente (tales como los pantalones cortos para bicicleta o aquellos para ejercicios aeróbicos cuando pedalee a temperaturas inferiores a los 68 grados) que no se enganchen en los elementos o con la cadena de la bicicleta; evite el algodón y utilice telas sintéticas que permita la exudación y favorezca la comodidad de la piel; se recomiendan ropas reflectantes y coloreadas cuando se pedalea en la tierra; utilice ropas con colores brillantes o fluorescentes durante el día; en viajes prolongados con tiempo fresco, utilice capas y lleve abrigo adicional y equipo de lluvia
- Clips o elásticos para las botamangas, si fuera necesario
- Casco protector para ciclistas con el arnés de ajuste adecuado que cumpla con los requerimientos de la *American Society for Testing and Materials (ASTM) F1163-88*, exhibiendo el sello del *Safety Equipment Institute (SEI)*
- Mochila de ciclista
- Guantes de ciclista
- Calzado de ciclismo, o calzado atlético como el que se emplea en un court
- Mapa general, y mapa para rutas de ciclismo
- Brújula
- Equipo para la reparación de bicicletas; Cada grupo lleva un inflador, un equipo para la reparación de neumáticos, rayos de bicicleta, destornillador, llave de fuerza ajustable, pinzas, llaves Allen, lubricantes
- Dos botellas de agua por persona

## Prepárese para el Ciclismo

- **Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada o las provisiones que sean necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguros, y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos por adelantado para toda la transportación y confirme los planes antes de la partida.
- **Las niñas planean la actividad.** Considerando el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad. La duración y el terreno del viaje, de un día o más, deben ser apropiados al nivel de habilidades de las niñas, su experiencia y sus condiciones físicas, así como el tiempo del día, el clima y la disponibilidad de equipo. Revise la ruta y practique las habilidades de lectura del mapa. Confeccione cuidadosamente los planes para el tipo de ruta que será recorrida. Por ejemplo, las rutas secundarias son tranquilas, pero puede haber árboles, curvas y colinas que obstruyen la visibilidad. Ande en bicicleta sólo durante las horas del día.
- **Organice los grupos de ciclismo, y prepare la supervisión de adultos.** A excepción de cuando se anda en sendas para bicicletas, las participantes deben viajar en grupos de cinco o seis, dejando por lo menos 150 pies entre cada grupo, de manera que los vehículos puedan pasar. Cada uno de los participantes monta una bicicleta, a excepción de un tándem. Cuando se monta un tándem, cada niña tiene su propio asiento y el número de ciclistas nunca debe exceder los límites entendidos de la bicicleta. Por cada dos grupos, debe haber un adulto a la cabeza y otro al final de la caravana. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin relación entre sí (al menos una de ellos mujer) por cada:
  - 6 Girl Scout Daisies
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
  - 4 Girl Scout Daisies
  - 6 Girl Scout Brownies
  - 8 Girl Scout Juniors
  - 10 Girl Scout Cadettes
  - 12 Girl Scout Seniors
  - 12 Girl Scout Ambassadors
- **Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como los contactos del concilio. Téngalos a mano o colóquelos en un lugar de fácil acceso.
- **Elija un sitio o una ruta segura para el ciclismo.** Respete todas las regulaciones estatales y locales, y, de ser necesario, notifique a las autoridades jurisdiccionales sobre el viaje del grupo. Utilice en la mayoría de los casos las sendas designadas para bicicletas, elija

caminos de bicicletas con superficies parejas, y evite rutas en las que aparezcan calles y autopistas con mucho tráfico. Conozca de antemano los lugares para atender emergencias y los servicios médicos a lo largo de la ruta.

- ❑ **Los ciclistas deben conocer las rutas seguras.** Las niñas aprenden a reconocer y evitar los riesgos habituales de las rutas, incluyendo las grietas de las alcantarillas de drenaje de agua, arena, piedras, vidrios, hojas húmedas, y basura en las banquetas de las rutas, y otros riesgos en la superficie de los caminos; a comunicarse y cooperar con otros usuarios de las rutas; y a conducir estando a la defensiva. El tráfico de vehículos automotores representa un gran peligro para los ciclistas; riesgos como combustible, piso húmedo, automóviles estacionados, y rocas causan la mayoría de los accidentes. Las niñas deben practicar ciclismo con un peso comparable al peso que transportan durante el viaje y aprender a reaccionar cuando hay que frenar para no hacerlo precipitadamente, especialmente en las curvas y en las bajadas de colinas. Las niñas deben ser instruidas en la actividad y practicar ciclismo en el tráfico, incluyendo conocimiento de señales, observación hacia adelante y hacia atrás (especialmente cuando se mueven hacia la izquierda), cediendo al tráfico que va arribando, y haciendo giros hacia la izquierda. Se les deben enseñar técnicas de frenado de emergencia. Las niñas pedalean en fila de una en el tráfico; es aceptable que vayan brevemente de a dos cuando pasan a una ciclista más lenta.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los adultos eviten utilizar aros colgantes, brazaletes y collares que pueden engancharse con el equipo.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios y un encargado con certificación actualizada en Primeros Auxilios, incluyendo CPR o CPR/AED para Adultos y Niños, que está preparado para tratar casos de lesiones de tejidos o huesos leves, o quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con primeros auxilios para Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials)* para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

### En el día de la práctica de ciclismo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad ciclística, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue la actividad ciclística. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las niñas y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y

buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

- ❑ **Esté preparada para el caso de una emergencia.** Provea un detallado itinerario y esquema establecido de convocatoria para cada día. Lleve identificación y una lista de emergencia con los números telefónicos y direcciones de los negocios de reparación de bicicletas.
- ❑ **Esté preparada para un largo remolque.** Ajuste con frecuencia las bicicletas por comodidad, y controle los manubrios después de después de ajustar el asiento para lograr la extensión de piernas adecuada. No frente abruptamente la bicicleta. Después de parar, enfríese gradualmente con una caminata corta durante unos pocos minutos. Las niñas no hacen más fuerza que el nivel de su resistencia.
- ❑ **Practique ciclismo en forma segura.** Los ciclistas viajan con el flujo del tráfico y obedecen todas las regulaciones, señales, líneas de demarcación y ordenanzas locales de tránsito que correspondan a la operación de la bicicleta. Los ciclistas no deben zigzaguear hacia adentro o afuera del tránsito o entre los automóviles estacionados. Los equipos de luces deben estar guardados en los maleteros de la bicicleta o en un paquete en la parte trasera de la misma. Los ciclistas deben detenerse totalmente y observar a la izquierda, a la derecha, y a la izquierda nuevamente, especialmente al final de una calzada de automóviles, antes de entrar a una calle o a una autopista. Los ciclistas deben caminar con sus bicicletas a través de intersecciones muy congestionadas. También deben utilizar señales con las manos para indicar que giran o se detienen. Los ciclistas deben guardar la debida distancia entre ellos y el vehículo que va adelante. Las bicicletas deben tener luces y reflectantes. Cuando las bicicletas no están en caminos dedicados, las luces se deben encender para aumentar la visibilidad.

### Sitios de ciclismo en la Web

- **Adventure Cycling Association:** [www.adventurecycling.org](http://www.adventurecycling.org)
- **USA Cycling:** [www.usacycling.org](http://www.usacycling.org)
- **Tread Lightly:** [www.treadlightly.org](http://www.treadlightly.org)

### Lo que las niñas deben saber sobre ciclismo

- **Estire sus músculos.** Antes de pedalear, estire generosamente sus ligamentos, sus cuádriceps (contra una pared) y pantorrillas. Aprenda como en [www.grouptrails.com/Stretches.htm](http://www.grouptrails.com/Stretches.htm).
- **Aprenda maniobras de emergencia.** Lea acerca y practique el [quick stop, rock dodge, and instant turn](#) en el sitio del Ciclista Americano, que también provee consejos para los principiantes ([tips for beginners](#)).

### La jerga del ciclismo

- **Bully:** pedalear montaña hacia arriba sin hacer pausa
- **Brain bucket:** el casco de la bicicleta
- **Century:** Un viaje en bicicleta de 100 millas