



KIT PARA PADRES Y CICLISTAS

Plan de las primeras 10 salidas

Un plan de práctica gradual para familiarizarse con la bicicleta antes de ganar independencia. Completar el plan no constituye una certificación ni garantiza la seguridad.

SALIDAS 1-2

PRIMERO, EL CONTROL

Espacio tranquilo y poco complejo

- ☐ Arranca y detente suavemente varias veces.
- ☐ Gira, mira atrás y mantén una trayectoria estable.
- ☐ Practica frenadas controladas a distintas velocidades.
- ☐ Revisa cómo funcionan el acelerador y la asistencia antes de circular cerca de otras personas.

SALIDAS 3-4

LEE EL CAMINO

Barrio tranquilo / poco tráfico

- ☐ Observa entradas de autos y vehículos estacionados.
- ☐ Practica reducir la velocidad antes de las intersecciones.
- ☐ Señaliza y gira de forma predecible.
- ☐ Comenten lo que ve el ciclista antes de cada decisión.

SALIDAS 5-6

CONOCE LA RUTA REAL

Ruta escolar o habitual en un horario tranquilo

- ☐ Repasa cruces, aceras, carriles bici y zonas prohibidas.
- ☐ Practica llegar, estacionar, poner el candado y salir del aparcabicicletas con calma.
- ☐ Identifica puntos concurridos o confusos.
- ☐ Confirma que la ruta cumple las normas vigentes y las reglas escolares.

SALIDAS 7-8

AÑADE COMPLEJIDAD DE LA VIDA REAL

Horario habitual con observación de un adulto

- ☐ Practica con el tráfico habitual y la presencia de peatones.
- ☐ Mantén el ritmo acordado aunque otros vayan más rápido.
- ☐ Observa situaciones con amigos que influyen en las decisiones.
- ☐ Comenten una cosa que salió bien y otra que se puede mejorar.

SALIDAS 9-10

GANA MÁS INDEPENDENCIA

Salida independiente corta + plan de aviso

- ☐ Usa la ruta, hora de regreso y aviso acordados.
- ☐ Sin pasajeros, modos ni cambios de ruta inesperados.

DESPUÉS DE CADA SALIDA

Pregunta: ¿Qué te sorprendió? ¿Dónde redujiste la velocidad? ¿Hubo algo confuso, demasiado rápido o más difícil de lo esperado? ¿Qué debería cambiar antes de la próxima salida?