

## I bambini in bicicletta

La bicicletta è un “attrezzo-gioco” proprio del bambino e quasi tutti ne posseggono una.

Con la bicicletta i bambini accrescono ancora di più la loro autonomia e potenziano le loro capacità motorie-percettive (senso dell’equilibrio, della velocità, delle distanze, ecc.).

La bicicletta è, comunque, un mezzo di trasporto e come tale deve essere considerata se viene usata sulla strada. In questo caso il bambino deve conoscere le principali regole del traffico e le deve rispettare.

### Come rendere sicuro l’uso della bicicletta?

Alcuni semplici accorgimenti e misure di prevenzione:

- la bicicletta deve essere della misura del bambino: sedendosi sul sellino deve potere appoggiare completamente i piedi per terra.
- è preferibile l’acquisto di una bicicletta tradizionale, più stabile rispetto a quella da cross
- i freni e i fanali devono essere perfettamente funzionanti.
- i bambini devono essere educati ad indossare il casco tutte le volte che usano la bicicletta, non solo per strada, ma anche in luoghi protetti (piste ciclabili, cortili, ecc.). La stessa regola vale per gli adulti, anche perché sarà difficile che un bambino indossi il casco se il padre e la madre non lo utilizzano.

Alcune regole per l’acquisto del casco:

- il colore, il disegno e il modello (a parità di condizioni) devono essere scelti dal bambino: il casco sarà poi portato più volentieri
- il casco deve calzare perfettamente e, scuotendo la testa, deve rimanere ben saldo
- il casco deve avere, se possibile, colori vivaci e un nastro riflettente che lo renda ancora più visibile di sera
- il bambino deve essere capace di aprire e chiudere con una sola mano e con facilità il cinturino sotto il mento
- il cinturino non deve aprirsi da solo
- la calotta esterna deve essere rigida e ben attaccata allo strato morbido interno che assorbe gli urti
- il casco, una volta indossato, non deve compromettere la visione e l’udito del bambino
- la sigla che ne attesta la sicurezza deve essere riportata sulla confezione (EN 1078); la sua presenza, tuttavia, non sempre è garanzia di sicurezza ed è sempre meglio verificare una per una le caratteristiche sopra riportate
- in caso di impatto violento il casco deve essere sostituito, anche se apparentemente integro
- il bambino deve essere abituato a togliere il casco non appena scende dalla bicicletta
- il bambino deve imparare che il casco è uno strumento di prevenzione e non di gioco, da togliere quando scende dalla bicicletta
- la ditta che produce il casco deve essere segnalata nell’etichetta.

Da: *S. Conti Nibali* Per i bambini in bicicletta

Quaderni acp 2001; 8(4)

*Le domande da fare al mio pediatra:*

.....  
.....  
.....