



Consejos Para Después del Campamento iCan Bike

Para el final de la semana de iCan Bike, algunos individuos todavía están desarrollando y mejorando sus habilidades como mantener el equilibrio, empezar a montar sin ayuda, doblar en cualquier dirección fácilmente, o poder detenerse sin problema. En nuestra experiencia personas con discapacidades requieren más tiempo para aprender una nueva habilidad y sentirse cómodo en la bicicleta comparadas con sus compañeros sin discapacidades. Los participantes de nuestro programa que son nuevos a montar en bicicleta requieren asistencia y apoyo. Cosas para considerar:

- Asegurarse que el ciclista tenga una bicicleta adecuada.
- Si el supervisor de iCan Bike lo recomienda, compre un manubrio para la bicicleta que pueda facilitar su habilidad de agarrar y apoyar el ciclista.
- Al principio es importante practicar en una superficie plana como un estacionamiento o una pista de atletismo.
- Planee frecuentes y divertidas excursiones en la bicicleta. Cada día sería ideal.
- Si el ciclista se cae, haga que se monte otra vez en la bicicleta lo más pronto posible. Cuanto más tiempo pase, más difícil será superar el miedo.
- Es importante siempre llevar un casco. ¡Esto incluye todos los miembros de la familia! Sea un buen modelo a seguir y protéjase a sí mismo.
- Seleccione la hora del día cuando la temperatura sea agradable .
- Haga las excursiones en la bicicleta un event social e incluya otros miembros de la familia y amigos cuando sea posible.