



Selección de la Bicicleta y el Casco Adecuados

Si iCan Bike les proporciona las bicicletas que el ciclista usará durante la semana del campamento, algo importante a considerar de nuestro programa es la transición del ciclista de nuestras bicicletas a su propia bicicleta familiar. Es importante que el ciclista se sienta cómodo y con confianza en su propia bicicleta para comenzar a practicar inmediatamente después del programa.

Las tiendas de bicicletas ofrecen la mejor selección de nuestras bicicletas recomendadas. Es más probable que se monte una bicicleta de buena calidad, ya que es más cómoda y es menos probable que esté en mal estado. Seleccionar una bicicleta puede ser un desafío. A continuación se enumeran algunas ideas básicas y características de diseño a tener en cuenta a la hora de seleccionar la bicicleta más adecuada para el aprendizaje.

- Elija la bicicleta con ruedas más grande en la que su ciclista pueda apoyar ambos pies en el suelo mientras está sentado en el asiento. Poder poner ambos pies en el suelo cuando se sienten inseguros o cuando la bicicleta se detiene les ayuda a sentirse seguros y confiados de sí mismo. No se recomienda comprar una bicicleta en la que esperas que puedan crecer. Si se sienten seguros y confiados, querrán andar en bicicleta y seguirán mejorando sus habilidades. Siempre habrá vías para vender una bicicleta que le ha quedado pequeña, especialmente a otras familias que participen en futuros campamentos iCan Bike.
- Las bicicletas que recomendamos suelen tener el tamaño del diámetro del neumático (16", 20", 24" 26"), no del cuadro. Esto significa que es posible que su ciclista no calce igual en todas las bicicletas, incluso si tienen el mismo tamaño de neumático. La mejor manera de encontrar una bicicleta adecuada es llevar a su ciclista con usted y hacer que se sienta en la bicicleta.
- Elija una bicicleta de cuadro compacto y de baja altura. Bajo, lo que significa que el tubo superior de la bicicleta está más cerca del suelo, lo que facilita que nuestros ciclistas se suban y bajen, a veces denominado cuadro de paso. Un marco compacto promueve una postura de conducción erguida, lo que significa que el manubrio debe estar notablemente más alto que el asiento. Una posición de conducción erguida permitirá a los ciclistas pedalear

mientras mantienen todo lo que está por encima de su cintura relativamente estático. Todo esto facilita el equilibrio porque no está cambiando su centro de gravedad de un lado a otro. Las bicicletas más pequeñas (16" y 20") pueden llamarse bicicletas de estilo juvenil o junior. Las bicicletas de mayor tamaño (24" y 26") pueden denominarse como bicicletas de paseo.

- Los pedales, en su punto más alto, no deben tener más de $\frac{3}{4}$ de la altura del neumático. Los pedales más altos harán que los pies y las rodillas del ciclista se eleven demasiado con cada rotación. Esto es incómodo y hace que el peso del ciclista se desplace de un lado a otro, lo que dificulta el mantenimiento del equilibrio.
- Elige una bicicleta con frenos de mano. Es más fácil para la mayoría de los ciclistas diferenciar las dos habilidades motoras de "los pies van hacia adelante" para hacer que la bicicleta se mueva y "apretar con la mano" para hacer que la bicicleta se detenga. Las bicicletas con cambios de velocidades y las bicicletas de una sola velocidad de 20" a menudo vienen con frenos de mano. Las bicicletas de crucero de una sola velocidad más grandes (24" y 26") generalmente no vienen con frenos de mano, pero a menudo pueden tenerlos instalados. Consulte con su tienda local de bicicletas para determinar si se puede instalar una. Asegúrese de comprender la póliza de devolución de una bicicleta, especialmente de Big Box Stores, si luego descubre que no puede instalar un freno de mano.
- Las bicicletas de 16" y 20" solo deben tener un freno de mano conectado a la rueda trasera. Un freno de mano en la rueda delantera puede ser peligroso y puede hacer que el ciclista caiga sobre el con una frenada brusca. Todas las bicicletas estilo familia de 16" y 20" con freno de mano delantero se les desactivarán en el programa iCan Bike.
- Las bicicletas de crucero de una sola velocidad de 24" y 26" son seguras con un freno de mano en una o ambas ruedas.
- Evite las bicicletas de competición/estilo libre (BMX) y las bicicletas de montaña. Son más difíciles de montar y no están diseñados para aprender a montar. Estas bicicletas tienen cuadros más altos, lo que dificulta que los ciclistas suban y bajen de ellas. También tienen cuadros más largos con asientos y manubrio a la misma altura. Esto obliga a los ciclistas a inclinarse hacia adelante para alcanzar el manubrio, lo que hace que su centro de gravedad se desplace con cada golpe de pedal. Los pedales están demasiado separados del suelo, lo que dificulta el equilibrio. Las bicicletas BMX están diseñadas para andar parados de pie y las bicicletas de montaña son para andar en entornos muy inclinados; ninguna de las dos es buena para nuestros ciclistas que están aprendiendo.
- Bicicletas Geared VS de una sola velocidad: cada una tiene ventajas y desventajas. Las bicicletas de una sola velocidad simplifican las cosas, pero a menudo no vienen con frenos de mano. Sería un paso adicional tener un freno de mano instalado, si es que se puede instalar uno. Las bicicletas con

cambios de velocidades vienen con frenos de mano, pero permiten pedalear hacia atrás y tendrán palancas de cambios de velocidades que hacen "clic" en los manubrios, lo que puede causar confusión, frustración o una fuente de distracción. Hay formas de bloquear los manubrios y/o usar cinta adhesiva para desactivar las palancas de cambio; consulte a su tienda local de bicicletas. Lo importante es conseguir una bicicleta con el ajuste correcto, que permita a tu ciclista sentarse en una posición erguida, con los pies apoyados en el suelo. Usted conoce mejor a su ciclista y el personal de iCan Shine también podrá brindarle información sobre el pedaleo de su ciclista y si cree que una bicicleta con cambios de velocidades es o no recomendable.

- ¡Asegúrate de que al ciclista le gusta la bicicleta seleccionada!

Modificaciones para conseguir el ajuste perfecto

- Cambie el asiento de la bicicleta para que sea más ancho y/o más suave para mayor comodidad.
- Cambie el asiento para que sea más pequeño o más angosto para ayudar a que los pies del ciclista lleguen completamente al suelo. Potencialmente, esto proporcionará el alcance necesario para permitir que el ciclista se ajuste a una bicicleta con ruedas más grande con ambos pies apoyados en el suelo. Simplemente es más fácil andar en una bicicleta con ruedas más grande, por lo que queremos ciclistas en la bicicleta con ruedas más grande en la que puedan caber. Esto también permitirá más años de crecimiento antes de tener que comprar otra bicicleta.
- Retire el reflector de la tija del sillín, lo que permite que el asiento se ajuste más abajo.
- Para los ciclistas que parecen estar inclinados hacia adelante para alcanzar el manubrio, considere agregar un elevador de potencia o manubrio es de mayor altura que proporcionarán una posición de conducción más erguida. Tenga en cuenta que, en el caso de las bicicletas con cambios de velocidades, hacer que el manubrio sea más alto puede requerir cambiar los cables del freno y/o de la palanca de cambios de velocidades para lograr el alcance. Tu tienda de bicicletas local puede hacer esos cambios fácilmente.

Para obtener información adicional sobre la selección y el ajuste de bicicletas, así como el ajuste de cascos, mire nuestro video *Selección de una Bicicleta Adecuada Para el Aprendizaje* en la página para padres de nuestro sitio web:

<https://icanshine.org/parents/ican-bike-parents/>.

Bicicletas de Aprendizaje sugeridas

Los fabricantes de bicicletas introducen con frecuencia nuevos modelos y descontinúan otros. Entonces, si bien esta lista no incluye todas las bicicletas adecuadas, proporciona ejemplos de muchas bicicletas comúnmente disponibles. Algunas de las bicicletas enumeradas vienen sin freno de mano en la rueda trasera; sin embargo, una tienda de bicicletas puede agregar una por una tarifa nominal.

En la lista a continuación, las bicicletas actuales/newvas representan bicicletas en el mercado que probablemente se pueden encontrar en tiendas de bicicletas y tiendas minoristas más grandes. Las bicicletas descontinuadas/usadas siguen siendo excelentes bicicletas de aprendizaje, pero ya no están en producción y probablemente solo se encontrarán en el mercado usado (piense en Craigslist, Facebook Marketplace, etc.).

Los modelos de bicicletas con el mismo nombre pueden venir tanto para "hombres" como para "mujeres". Recomendamos las monturas de fácil paso y baja altura, que a menudo se demoninan "de mujer".

* Los compistas canadienses ven su listado especial en nuestra Lista de Bicicletas Recomendadas de Canadá.

Tienda de bicicletas Bicicletas

16" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Fuji Rookie (has handbrake)
- Giant Animator
- Jamis Laser & Miss Daisy
- Liv Adore
- Raleigh Jazzi & Rowdy
- Schwinn Lil Stardust & Gremlin
- Schwinn Piston
- Raleigh Jazzi & Rowdy
- Specialized Riprock Coaster
- Sun Flower Power
- Sun Matrix
- Trek Precaliber

20" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Fuji Rookie
- Giant XTC Jr. 20
- Giant Motr 20
- Jamis Laser & Starlight
- Liv Adore
- Performance Fuji Rookie
- Raleigh Jazzi
- Schwinn Stardust & Aerostar
- Specialized Riprock Coaster
- Sun Flower Power
- Sun Matix
- Trek Precaliber
- Sun Flower Power

16" Rueda (Descontinuado/Bicicletas Usadas)

- Diamondback Mini Impression
- Dyno Vertigo
- Raleigh Lil Honey
- Raleigh MXR
- Performance Sparrow
- Schwinn Lil Dust
- Specialized Hotrock Coaster

20" Rueda (Descontinuado/Bicicletas Usadas)

- Diamondback Impression
- Diamondback RM20
- Electra Hawaii
- Giant Bella
- Giant Moda
- Performance Downforce
- Raleigh Retro
- Specialized Hotrock
- Sun Lil Bolt
- Trek Jet

- Trek Mystic

24" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Electra Cruiser Lux 1
- Electra Cruiser Lux 3i
- Firmstrong Urban Single Sp. Cruiser
- Firmstrong Bella Classic Single Sp.
- Sixthreezero Around The Block
- Sun Boardwalk
- Sun Revolutions

24" Rueda (Descontinuado/Bicicletas Usadas)

- Electra Cruiser 1
- Electra Townie
- Schwinn Sprite
- Schwinn Streamliner

26" Rueda (Descontinuado/Bicicletas Usadas)

- Cobo
- Electra Townie Original
- Giant Via W
- Liv Simple Single W
- Raleigh Retroglide
- Schwinn S1
- Schwinn Sprite Deluxe
- Torker Boardwalk
- Pure City Hamma
- Pure City Sydney

26" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Del Sol Cantina
- Del Sol Shoreliner
- Electra Cruiser 1
- Electra Cruiser Lux 1 & 3i
- Electra Townie Original 3i EQ
- Firmstrong Urban Single Sp. Cruiser
- Firmstrong Bella Classic Single Sp.
- Fuji Cape May ST
- Jamis Earth Cruiser 1&2 Step-Over
- Jamis Hudson Easy & Easy 3
- Jamis Taxi & Boss Step-Over
- Pure City Step Through Cruiser
- Schwinn Debutante
- Schwinn Sivica 1 Step Thru
- Sixthreezero Around The Block
- Sun Atlas & Atlas X-Type
- Sun Boardwalk
- Sun Cruz
- Sun Drifter
- Sun Revolutions
- Sun Streamway

A veces puede ser un desafío encontrar bicicletas de una sola velocidad de 24 "y 26". Si bien recomendamos bicicletas de una sola velocidad para aprender, a continuación hay una lista de bicicletas con cambios de velocidades que son relativamente simples y adecuadas (hay más en la sección Tienda minorista más grande). Hable con el personal de iCan Shine para determinar si una de estas bicicletas con cambios de velocidades sería apropiada para su ciclista.

24" Rueda (Actual/New Geared Bikes)

- Electra Cruiser 7D
- Electra Townie
- Firmstrong Urban 24" 7 Speed
- Firmstrong Urban 24" 3 Speed
- Firmstrong Bella Classic 3 Speed
- Sixthreezero EVRYjourney

26" Rueda (Actual/New Geared Bikes)

- Del Sol Cantina 7
- Electra Cruiser 7D
- Electra Townie
- Raleigh Special IE Step Thru
- Schwinn Sierra
- Sixthreezero EVRYjourney
- Specialized Crossroads
- Sun Boardwalk 7
- Sun Revolutions 3
- Sun Drifter 7

Tienda minorista de bicicletas más grande

La siguiente tabla tiene bicicletas que se pueden encontrar en tiendas minoristas más grandes como Target y Walmart. Tenga en cuenta que generalmente hay compensaciones con las bicicletas de menor precio que encontrará en las tiendas minoristas más grandes. Estas bicicletas suelen ser de menor calidad, menos duraderas, no ensambladas por mecánicos de bicicletas experimentados y es probable que no encuentre personal que tenga conocimientos sobre las bicicletas que venden. No todas las bicicletas enumeradas a continuación se encontrarán en stock; sin embargo, estas tiendas tienen inventarios adicionales en línea. Tenga en cuenta que las compras en línea a menudo requieren un poco de montaje.

Muchas de estas bicicletas no aceptarán frenos de mano, especialmente aquellas con guardabarros. Por lo tanto, sin el asesoramiento de un experto al comprar bicicletas en estos lugares, será difícil determinar si la bicicleta puede tener instalado un freno de mano o no. Deberá llevarlo a su tienda local de bicicletas para obtener orientación.

La mayoría de las bicicletas de 16" y 20" que tienen frenos de mano de estas tiendas se instalarán en la rueda delantera, que se desconectará en el campamento, anulando así su función de freno de mano. Además, en estas bicicletas de una sola velocidad de tamaño más pequeño, si los pedales y las bielas giran hacia atrás, entonces no tiene un freno de contrapedal y es una bicicleta BMX de estilo libre. Nuevamente, es mejor evitar todas las bicicletas BMX.

16" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Huffy Rock It
- Huffy Sea Star
- Schwinn Cosmo
- Next Flare

24" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Columbia Newport
- Huffy Cranbrook
- Huffy Nel Lusso
- Kulana R3025

20" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Huffy Sea Star
- Kent 2 Cool
- Schwinn Falcon
- Schwinn Fierce

26" Rueda (Actual/Bicicletas Nuevas)

- Huffy Cranbrook
- Huffy Nel Lusso
- Kent La Jolla
- Schwinn Huntington

Cascos de bicicleta

Se requiere un casco de bicicleta debidamente ajustado para todos los ciclistas en los programas iCan Bike. Recomendamos encarecidamente que todas las personas que anden en bicicleta usen un casco, independientemente de lo corto que sea el viaje. Incluso un accidente a baja velocidad puede provocar lesiones graves en la cabeza. Sea un buen modelo a seguir y siempre use un casco cuando usted y los hermanos de su ciclista anden en bicicleta.

- Hay diferentes cascos para diferentes actividades recreativas. Cada tipo de casco está hecho para proteger su cabeza de los impactos comunes a una actividad o deporte en particular. Los cascos para patinetas protegen la parte posterior de la cabeza, que es el lugar más común para las lesiones en la cabeza al andar en patineta. Están diseñados para múltiples impactos a baja velocidad. Los cascos de bicicleta están diseñados para proteger la parte delantera de la cabeza, el área más común de la mayoría de las lesiones en bicicleta. Los cascos de bicicleta están diseñados para impactos únicos de mayor velocidad. Puedes ver las diferencias a continuación.



Casco para patineta
(no apto para ciclismo)



Casco para ciclismo

- Compre un casco que cumpla con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) de EE. UU. para andar en bicicleta. Debe haber una pegatina dentro del casco o identificada en la caja del casco.

Ajuste del casco de bicicleta

La regla de los dos dedos es una guía fácil para un ajuste adecuado. Deberías ser capaz de:



- Coloque dos dedos entre las cejas y el casco. Esto asegura una colocación adecuada en la cabeza, no demasiado hacia adelante o hacia atrás. El casco debe quedar firmemente y nivelado en la cabeza del ciclista.
- Sostenga dos dedos en un signo de paz "V" con la parte inferior de la "V" justo debajo del lóbulo de la oreja. Aquí es donde deben estar las correas laterales del casco cuando el ciclista tiene puesto el casco.
- Inserte dos dedos entre la correa de la barbilla y la barbilla. La correa debe estar lo suficientemente apretada para asegurar el casco, pero no tanto como para apretar, pellizcar o resultar incómoda.

- Los cascos deben ajustarse para adaptarse a la cabeza de cada individuo. Después de ajustar, el casco debe ajustarse de forma segura y no moverse sobre la cabeza.
- Antes de cada paseo, se debe revisar y ajustar un casco, si es necesario.
- Los cascos deben reemplazarse si se someten a un golpe fuerte, incluso si no parece haber daños. A menudo no se puede ver si la integridad estructural se ha visto comprometida. Algunos fabricantes usan el mantra "un choque y es basura".