



Lista de verificación de preparación eBike para ciclistas jóvenes

Conducir un eBike en una forma segura requiere habilidades perceptivas, habilidad física y buen juicio. Para ciclistas bajo edad 16, la última decisión sobre si se les debe permitir conducir eBikes es responsabilidad de los padres. Esta lista de verificación de preparar eBike para ciclistas jóvenes incluye cuatro áreas desarrollo los padres deben considerar: percepción visual y desarrollo de habilidades motores; desarrollo físico; desarrollo social/emocional; y razonamiento y capacidad de decisión cada área incluye puntos de considerar.

A. Percepción Visual y Desarrollo de Habilidades Motores

1. Puede ver con suficiente claridad.

- ☐ Ha revisado la visión anualmente.
- ☐ Ha demostrado visión adecuada en otras actividades (conducir bicicletas pedales, corriendo, deportes de equipo, u otras actividades recreativas).

2. Tiene visión lateral adecuada/visión periférica.

- ☐ Puede ver objetos 90 grados a cada lado mientras está viendo todo derecho.

3. Puede juzgar la velocidad de los objetos.

- ☐ Juzgar de la velocidad de los objetos (rápido, medio, lento) que concuerden con tus juicios. (Por ejemplo, un carro en la autopista, un tren en movimiento pasando un cruce, un perro corriendo, gente caminando.)

4. Puede indicar las distancias de los objetos en términos de pies, yardas, millas.

- ☐ Puede ver cuántos pies o yardas es de la casa hasta el camino.
- ☐ Puede ver que tan ancho es un pasillo, o el ancho de una habitación.

5. Puede mantener periodos de atención relativos cuando se le dan una variedad de estímulos.

- ☐ Puede completar las tareas escolares sin distraerse fácilmente.
- ☐ Puede armar más rompecabezas difíciles; por ejemplo una escena de la naturaleza o una foto.

B. Desarrollo Físico

1. Puede sentarse cómodamente en la eBike y alcanzar los controles fácilmente.

- ☐ Puede sentarse en el marco de la eBike en frente del asiento para sujetar la eBike.
- ☐ Los dedos alcanzan cómodamente alrededor de las empuñaduras y las palancas frenos. Pueden girar cómodamente el manillar.

2. Tiene suficiente fuerza y familiaridad para operar los controles con facilidad.

Mientras está sentado en la eBike:

- ☐ Puede apretar las palancas de freno con la suficiente precisión.
- ☐ Puede encender y apagar el sistema de energía de la bicicleta y cambiar entre los modos de energía (si está equipado).

3. Tiene suficiente resistencia para mantener la fuerza durante un período de tiempo.

- ☐ Puede jugar juegos al aire libre sin fatiga excesiva.
- ☐ Puede participar en juegos de interior y deportes sin cansarse antes que los demás.

C. Desarrollo Social/Emocional

1. Puede entender y seguir las reglas.

- ☐ Siguen las reglas establecidas en casa.
- ☐ Los maestros dicen que su niño sigue las reglas.
- ☐ Escucha y responde de un adulto a supervisión.
- ☐ Comprende la importancia y la gravedad de tener reglas y regulaciones.

2. Puede controlar el comportamiento de acuerdo a las expectativas.

- ☐ Mostrar evidencia de alto control y no se frustra ni se enoja.
- ☐ Entiende las posibles consecuencias de las acciones (como no usar cinturón de seguridad en el carro).
- ☐ Piensa en los resultados de una acción antes de realizarla (como cruzar la calle; golpear o lanzar una pelota).

3. Reconoce que otros pueden tener diferentes permisos o privilegios.

- ☐ Reconoce las acciones inseguras de los demás.
- ☐ Aprecia y está orgullosa de estar más segura que los demás.
- ☐ Acepta reglas más estrictas que las que otros tienen que seguir.

D. Razonamiento y Capacidad de decisión

1. Comprende la interacción con otros y las cosas resultan en lesiones.

- ☐ Advierte o avisos de accidentes inminentes o eventos que pueden producir lesiones como en actividades deportivas o andar en bicicleta.
- ☐ Puede explicar por qué tarda la distancia de parar.
- ☐ Puede explicar como el movimiento incluso a bajas de las velocidades puede resultar en lesiones si para de repente, caerse, o de golpear algo.

2. Tiene un entendimiento básico de ser cuidadoso.

- ☐ Sabe porque se establece con las reglas.
- ☐ Nota o reconoce que otros tienen cuidado en actividades orientadas a la acción.
- ☐ Nota que los deportistas profesionales utilicen equipos de protección como parte de su deporte.

3. Entiende que existen reglas para reducir lesiones y proporcionar disfrute a largo plazo.

- ☐ Puede explicar la razón de las reglas en casa o escuela.
- ☐ Entiende el valor de la prevención, como llevar protección equipo.
- ☐ Reconoce que no seguir las reglas puede eliminar la diversión y el disfrute futuros.

4. Tiene un entendimiento básico de la limitación físico de parar y girar.

- ☐ Puede explicar que puede pasar si se mueve demasiado rápido al tomar una curva en una bicicleta de pedales o en una patineta.
- ☐ Entiende que los carros necesitan tiempo y espacio para parar.
- ☐ Entiende que los otros pueden ser distraídos y que no los vean.

5. Puede describir experiencias de causas y efecto.

- ☐ Puede describir configuraciones o situaciones que pueden producir lesiones si no se toman precauciones.
- ☐ Puede describir lo que puede causar lesiones cuando hacen cosas como correr, nadar, andar en bicicleta o ser pasajero en el carro.
- ☐ Evita culpar a los demás y entiende qué acciones podrían prevenir un problema.

E. Actividad Opcional

- ☐ Los padres pueden considerar llevar sus ciclistas jóvenes eBike para un paseo en automóvil de "Explicación", en donde los padres pueden señalar áreas peligrosas típicas, como intersecciones, caminos de entradas, curvas cerradas, y pavimentos en mal estado, y confirme que los niños entiendan los peligros/riesgos.



www.ebikecourse.com