



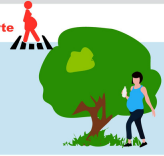
## En tus desplazamientos, protégete por dos. EMBARAZADAS

### Mantente activa durante el embarazo

Puedes realizar actividad física siempre que te sientas cómoda y no haya contraindicación. Dependiendo del momento del embarazo en que te encuentres, la intensidad puede variar. Si tienes dudas consúltalo con tu profesional sanitario.

### Caminar es la forma más saludable de desplazarte

- Usa calzado adecuado y evita los terrenos accidentados para prevenir posibles caídas y tropezones.
- Siempre que puedas pasea por zonas verdes evitando las aglomeraciones.
- Cruza siempre por pasos señalizados. Ten en cuenta que tu agilidad ahora es menor y por lo tanto debes minimizar las situaciones de riesgo.



### En bici, pedalea con precaución

Si eres usuaria habitual de la bicicleta puedes seguir utilizándola con precaución

- Elige una bici adecuada. En la que puedas llegar bien al suelo, el sillín sea ancho y cómodo, y puedas ir lo más recta posible.
- Extrema la precaución. El peso y volumen de la barriga pueden favorecer el desequilibrio y la limitación de los movimientos.
- Ve despacio. Para poder anticiparte a cualquier imprevisto que surja.
- Planifica tu ruta. Procura circular por carriles bici o cicocalles.



### En coche

Tanto si eres conductora o pasajera el uso del cinturón de seguridad es obligatorio.

#### ¿Cómo colocarlo?

La banda diagonal, debe ir lateralmente por el abdomen, entre los senos y apoyándose en la clavícula.

Una vez colocado el cinturón de seguridad tirar hacia arriba de la banda diagonal para que quede bien ajustada.

La banda horizontal debe situarse por debajo del abdomen, con el fin de retener a la madre por la pelvis y evitar que el cinturón presione al feto.



## El trayecto seguro De la infancia a la adolescencia

SEGURIDAD VIAL 6-12 AÑOS

### Al pasear

La actividad física tiene múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en niñas como en niños. Promueve su actividad física durante al menos 1 hora distribuidas a lo largo del día.

- Eres su principal ejemplo, adopta comportamientos saludables y seguros: intenta ir caminando siempre que puedas, cruza siempre por pasos señalizados y espera a que el semáforo se ponga verde.
- Hasta los 10 años id de la mano.



➤ Explicale cómo hay que caminar de forma segura: sin correr, respetando los semáforos, dejando pasar a las personas mayores y personas con problemas de movilidad, mirando a la izquierda y a la derecha antes de cruzar por los pasos de zebra...

- Conforme vaya creciendo, fomenta su autonomía, enséñale a que haga trayectos solo/a, como ir al colegio andando. Caminad juntos las primeras veces para ayudarle a encontrar una ruta directa y segura.

### En bici, patinete o monopatin

#### Uso de casco

- Menores de 16 años: obligatorio usar siempre el casco, en bicicleta o patinete, tanto en ciudad como en carretera.
- El casco es obligatorio en motocicletas y ciclomotores también si se viaja como acompañante.
- Antes de los 7 años no pueden viajar como pasajeros/as en una moto. Entre los 7 y los 12 años solo si la conducen sus progenitores o personas autorizadas.

Su cabeza es muy vulnerable. Hay que protegerla para prevenir lesiones en caso de caída.



Usa tú también el casco, eres su principal ejemplo

#### Enséñale a...

- Moderar la velocidad al acercarse a un cruce. Si es necesario, detenerse.
- Cumplir las normas de tráfico. Explicale el significado de las señales.
- No circular con auriculares de música ni usar el móvil mientras va en bici o patinado.
- No circular con un/a pasajero/a. Solo las personas adultas pueden llevar en las bicicletas menores de hasta 7 años en sillitas homologadas. En los patinetes solo puede ir una persona.
- No hacer competiciones. Muéstrale el uso lúdico, deportivo o de transporte.
- Ser respetuoso y conducir sin agresividad.



Mayo 2021



## Quieres lo mejor para tu hijo/a. Protégelo y dale ejemplo en todos sus trayectos

SEGURIDAD VIAL 0-5 AÑOS

### En sus primeros paseos

La actividad física tiene múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en niñas como en niños. El ejemplo que le das en sus primeros años es fundamental. Aumenta la precaución y cumple las normas como peatón.

- Utiliza los arneses para su sujeción en el carrito o silla de paseo.
- Cruza siempre con el semáforo verde y por pasos señalizados.
- Cuidado al cruzar con un carrito. Asegúrate que los vehículos se han detenido y te han visto. Cruza por la parte más alejada de los vehículos y por pasos de peatones en los que no haya elementos que entorpezcan la visión.
- Circula por zonas peatonales cogiéndoles siempre de la mano.
- Ten especial atención con la entrada y salida de los garajes.
- Recuerda que solo pueden jugar, correr, chutar la pelota, etc., en parques o jardines habilitados para ese uso, nunca en la calzada o acera.
- Enséñale a usar el casco cuando patinan o van en bici. Usa tú también el casco.
- No te distraigas con el móvil cuando cruzas la calle o vayas con menores.



### En el coche

#### ¿Qué sistema de retención infantil debe llevar?

La sillita debe ser adecuada a su peso y altura para su comodidad, y sobre todo para su seguridad en el viaje. Según vaya creciendo deberemos cambiarla.

- Las sillitas tienen que estar clasificadas y homologadas por alguna de estas normativas:
  - ✓ Según el peso: ECE R44/04
  - ✓ Según la altura: i-Size (ECE R129 i-Size)



#### ¿Cómo debe ir sentado/a?

El cinturón de cinco puntos es el más seguro. Verifica siempre que quede bien colocado y ajustado.

Asegúrate también de que la sillita está bien sujeta al asiento del vehículo con el cinturón de seguridad o el sistema isofix.

En caso de colisión frontal viajando a contramarcha se reduce el riesgo de lesión grave hasta en un 80%

Lo más seguro es que niños y niñas viajen a contramarcha el mayor tiempo posible.



Mayo 2021



## Adolescentes: moviéndonos de forma segura

SEGURIDAD VIAL 13-18 AÑOS

Van teniendo más independencia también en sus desplazamientos caminando, en bicicleta o patinete, utilizando el transporte público o conduciendo algún tipo de vehículo a motor según la edad.

### Su autonomía les permite descubrir y experimentar nuevas vivencias

Puedes contribuir a que sus vivencias y desplazamientos sean más seguros:

- Recuerdales los riesgos y cómo evitarlos
- Fomenta su autoestima.



Yo controlo

Yo me muevo sola

Yo soy parte del grupo

Ten en cuenta que a estas edades puede existir:

- Baja percepción de riesgo: la población joven es más propensa a ponerse en riesgo de manera espontánea y en una gran variedad de contextos.
- Presión del grupo: La necesidad de aceptación por parte del grupo puede producir que cedan a la presión y adopten comportamientos de riesgo.

La actividad física tiene múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en chicas como en chicos.

Recuérdales: la manera más saludable para trasladarse es caminando, montando en bici o patinete, o utilizando el transporte público.

### En bici, patinete o monopatin

#### Mejor con casco

#### Bicicleta

- Por la ciudad es obligatorio el uso de casco para los menores de 16 años.
- En carreteras y vías interurbanas el uso de casco es obligatorio es para todas las personas que van en bicicleta.

En caso de caída el casco reduce hasta en un 85% el riesgo de lesiones

#### Patinete eléctrico

Debe llevar siempre un certificado de circulación



Edad mínima: la establece el propio ayuntamiento por donde se circula. Por debajo de esta edad tan solo pueden utilizar estos dispositivos en espacios cerrados al tráfico y bajo la vigilancia y responsabilidad de una persona adulta.



Está prohibido
➤ Circular por vías interurbanas, travesías, autopistas, túneles urbanos y aceras.

Está prohibido
➤ Superar los 25 km/h.
➤ Llevar asiento en el patinete.
➤ Ir más de una persona en el patinete.



Mayo 2021



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD



# SEMANA DE LA SEGURIDAD VIAL

17 al 23 mayo 2021

## CALLES PARA LA VIDA: #LOVE 30



Streets for Life

#Love30



Mayo 2021



Mayo 2021

