Adolescentes: moviéndose de forma segura



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 edad.

Su autonomía les permite descubrir y experimentar nuevas vivencias.

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

Recuérdales los riesgos y cómo evitarlos.

Yo controlo

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 monopatín

Mejor con casco

En caso de caída







el casco reduce hasta en un 85 % el riesgo de lesiones





- 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 para todas las personas que van en bicicleta.

Patinete eléctrico



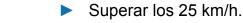
Debe llevar siempre un certificado de circulación según normativa



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.

Circular por vías interurbanas, travesías, autovías, autopistas, túneles urbanos y aceras.



Está prohibido:



- Llevar asiento en el patinete. Ir más de una persona en el patinete.

En ciclomotor, motocicleta, quad o cuadriciclos



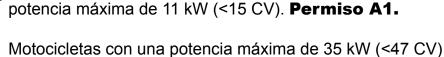




Permiso AM.

Ciclomotores de dos o tres ruedas y cuadriciclos ligeros.

Motocicletas con una cilindrada máxima de 125 cc3 y

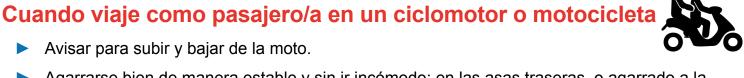


Tanto si conducen como si no, recuérdale que siempre use el casco



y una relación potencia/peso de 0,2 kW/kg. Permiso A2.

Avisar para subir y bajar de la moto.

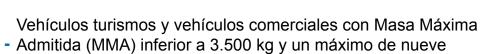


- Agarrarse bien de manera estable y sin ir incómodo: en las asas traseras, o agarrado a la
- cintura de la persona que conduce, pero manteniendo una distancia lógica de separación. Vigilar la posición de los pies: no deberán estar demasiado avanzados en la estribera ya
- No distraer a la persona que conduce.

que, si no, pueden molestar con la puntera en el talón de la persona que conduce.

En el coche, da ejemplo





Ponte el cinturón



IMPORTANTE:

A partir de



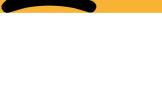
Recuérdale la importancia de usar siempre el cinturón de seguridad



tanto en trayectos cortos como si van solos o en compañía.

El cinturón de seguridad disminuye hasta en un 90 % el riesgo de fallecimiento y

de heridas graves en la cabeza.









Infórmale de los efectos que el alcohol y las drogas tienen, sobre todo en cualquiera de sus desplazamientos tanto a pie como en cualquier vehículo ya sea bicicleta, patinete, ciclomotor,

Efectos que puede producir:

- motocicleta, coche o cuadriciclos, pudiendo provocar un siniestro vial.
- Comportamiento imprudente. Menor capacidad de atención y percepción

Falsa seguridad en uno/a mismo/a.

- Fallos en la interpretación.
- Aumento del tiempo de reacción.

Para más información aquí: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/lesiones/seguridadVial/home.htm







Mala coordinación psicomotora.