

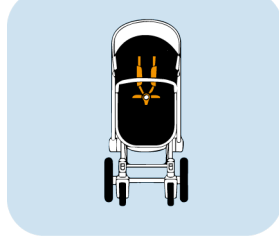
## En sus primeros paseos

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.



Circula por zonas peatonales cogiéndoles siempre de la mano.

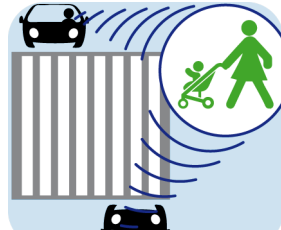
Cruza siempre con el semáforo verde y por pasos señalizados.



Ten especial atención con la entrada y salida de los garajes.



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.



Recuerda que solo pueden jugar, correr, chutar la pelota, etc., en parques o jardines habilitados para ese uso, nunca en la calzada o acera.



Enséñales 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 vas con menores.



## En el coche



Los siniestros de tráfico son una de las principales causas de muerte y lesiones en menores de edad. **SON EVITABLES**

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

La sillita debe ser adecuada al peso y altura para su comodidad, y sobre todo para su seguridad en el viaje.

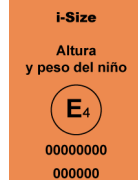
Los sistemas de retención infantil tienen que estar clasificados y homologados por alguna de estas normativas:



Según el peso: **ECE R44/04**



Según la altura: **i-Size (ECE R129 i-Size)**



### ¿Cómo debe ir sentado/a?

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



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

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, siempre siguiendo las indicaciones del fabricante de la sillita.

### ¿En qué asiento del vehículo debe viajar?

Hasta que midan 1,35 metros deben sentarse siempre en los asientos traseros del vehículo. Solo podrá instalarse la sillita en el asiento delantero cuando...

- El vehículo no dispone asientos traseros.
- Los asientos traseros están ocupados por otros menores.
- No es posible instalar en dichos asientos todos los sistemas de retención.
- Siempre que se instale una sillita a **contramarcha** en el asiento del copiloto es obligatorio desactivar el airbag del copiloto.



Asegúrate de viajar en **coches libres de humo**. La exposición al humo del tabaco, incluso de manera pasiva, es perjudicial para vuestra salud.



## En otros medios de transporte público



### Taxi



**En ciudad:** es recomendable el uso de sistema de retención infantil aunque no es obligatorio.



**Fuera de la ciudad:** es obligatorio el uso de sillita adecuada a su peso y altura.



Solicita el taxi por teléfono u online e indica el tipo de sillita que necesitas para que te envíen un vehículo que la disponga.

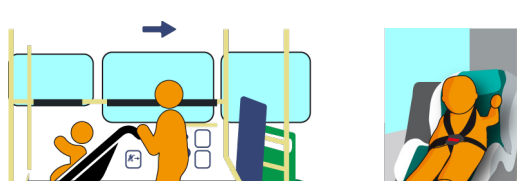


También puedes llevar tu propia sillita.

### Autobús



**Autobús urbano:** Ubica la silla o el carrito en las zonas habilitadas a tal efecto y usa las fijaciones disponibles. No olvides colocar el carrito en sentido contrario a la marcha y con el freno activado.



**Autobús interurbano y escolar:** Cuando tienen más de tres años deben utilizar sistemas de retención adaptados a su peso y altura. En caso de no disponer de estas sillitas se utilizarán los cinturones de seguridad, siempre que sean adecuados a su peso y altura.



### Avión



Cuando tienen **menos de 2 años**, deben viajar en el regazo de la persona a cargo, con un arnés que se sujeta a la persona adulta. Algunas aerolíneas ofrecen cunas en vuelos intercontinentales.

Para **mayores de 2 años** puedes llevar tu propio sistema de retención infantil. Verifica antes con la compañía aérea que ese modelo de sillita se puede sujetar correctamente al asiento del avión.



Para más información aquí: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/SeguridadVial/home.htm>