



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



Enséñale pero, sobre todo, sé su mejor ejemplo

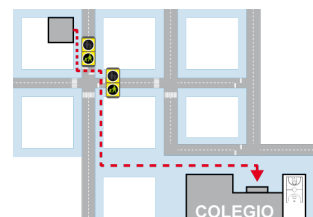
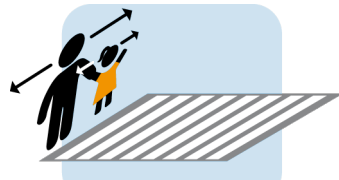
Eres su principal ejemplo, **adopta comportamientos saludables y seguros: intenta ir caminando siempre que puedas**, cruza siempre por pasos señalizados y espera a que el semáforo se ponga verde.

Hasta los 10 años id de la mano.



Explícale **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 cebra,...

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



En bici, patinete o monopatín



Uso de casco

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

- ▶ **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.

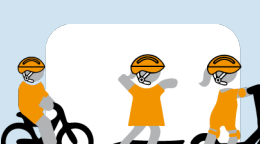
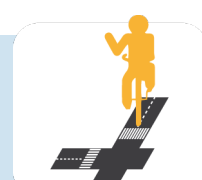
- ▶ Antes de los 7 años no pueden viajar como pasajeros/as en una **moto**. Entre los 7 y los 12 años sólo si la conducen sus progenitores o personas autorizadas.

Usa tú también el casco, eres su principal ejemplo



En enseñale a...

- ▶ **Moderar la velocidad** al acercarse a un cruce. Si es necesario, detenerse.
- ▶ Cumplir las **normas de tráfico**. Explícale el significado de las señales.
- ▶ **No circular con auriculares de música ni usar el móvil** mientras va en bici o patinando.
- ▶ **No circular con un/a pasajero/a**. Solo las personas adultas pueden llevar en las bicicletas menores de hasta 7 años en sillas 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**.

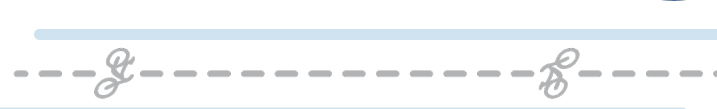


No circular por las aceras para evitar atropellar a peatones.

- ▶ Solo está permitido circular por las aceras a niños/as que utilicen la bicicleta, monopatín como un juguete, **no como medio de transporte**.
- ▶ Tendrán que ir **acompañados por una persona adulta** para controlar que circulan sin poner en riesgo a las demás personas.

Circular solo por zonas señalizadas: carriles bici o ciclo vías. Es lo más seguro.

- ▶ También está permitido circular por la calzada, aunque con **niños/as** es recomendable buscar itinerarios que incluyan carriles bici, aunque suponga dar algún rodeo, y así **evitar circular con vehículos**.



De noche, o con poca iluminación, es obligatorio el uso de las luces en bicicletas y patinetes.

- ▶ Al ser los niños/as más bajitos, se recomienda que lleven alguna **prenda reflectante** para hacerse ver.



En el coche, da ejemplo



Ponte el cinturón

- ▶ Los niños y niñas aprenden por imitación y reproducen comportamientos observados.
- ▶ Respeta las normas y señales de tráfico.
- ▶ Usa siempre el cinturón.
- ▶ No uses el móvil ni te distraigas al volante.
- ▶ No fumes ni conduzcas habiendo consumido alcohol ni otras drogas.
- ▶ Conduce con calma. Evita comportamientos y lenguaje agresivo al volante.



Es obligatorio que niños/as viajen **en los asientos traseros** (salvo las excepciones recogidas en la legislación) **y en un sistema de retención infantil** hasta que alcancen una altura de al menos 1,35 metros.

La DGT recomienda el uso de sistema de retención infantil **hasta que el niño/a mida 1,50 metros** para que el cinturón de seguridad le acople mejor.

No lo pases por alto, **supervisa que tu hijo/a vaya correctamente sujeto**.



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)**

