

## SEGURETAT AL CARRER. Prevenció d'accidents.

Els accidents infantils són un greu problema de salut pública ja que són la primera causa de mort en nens i nenes d'un a catorze anys.

A més, són la causa més freqüent de consulta en els serveis d'Urgències.

La majoria d'accidents produeixen lesions lleus, però poden ser causa de lesions greus que, de manera transitòria o permanent, repercuteixen en la salut, benestar i qualitat de vida tant del nen com de la seva família.

Si els adults fóssim capaços de mirar el món que ens envolta amb ulls de nen, la majoria serien evitables. Per tant, som els pares, cuidadors i educadors els que hem d'adoptar les mesures oportunes per a la seva seguretat tant a casa com en els espais de lleure, així com durant els seus desplaçaments.

Durant els primers anys de vida, la majoria d'accidents ocòrren a casa (intoxicacions, cremades, ennuegaments,...). A partir dels 4 anys, els accidents són més freqüents fora de casa: al carrer, als parcs infantils, a l'escola...

El paper com a pares davant el risc d'accident, és la prevenció quan els fills són petits, i l'educació per a la prevenció quan ja són més grans.

En aquest article ens centrarem en la prevenció dels accidents que poden ocòrren fora de casa: accidents de trànsit, caigudes i ofegaments.

### Prevenció dels accidents de trànsit:

AL COTXE:



- ⤴ Els nadons i lactants han d'anar sempre assegurats dins del vehicle en seients especials per a cada grup d'edat i pes (veure recomanacions de la DGT en el quadre següent), fins i tot en els trajectes curts.
- ⤴ Mai s'ha de portar el nadó o lactant als braços, encara que sigui a poca velocitat o per a trajectes curts, ja que una frenada o xoc li pot provocar lesions greus.

## Cómo colocar la sillita:

**Grupo 0**  
(hasta 10 kilos)  
SENTIDO CONTRARIO  
O TRANSVERSAL A LA  
MARCHA



**CAPAZO:** Asientos traseros, transversal a la marcha.  
**SILLITA:** Asientos delanteros o traseros.

**Grupo 0+**  
(hasta 13 kilos)  
SIEMPRE EN SENTIDO  
CONTRARIO A LA MARCHA



Preferiblemente en los asientos traseros.

**Grupo I**  
(de 9 a 18 kilos)  
SENTIDO CONTRARIO  
A LA MARCHA



También es posible ubicarla en sentido de la marcha.

**Grupo II**  
(15 a 25 kilos)  
**Grupo III**  
(15 a 36 kilos)  
EN SENTIDO  
DE LA MARCHA



Ubicada mejor en el asiento trasero central.

	SILLAS EN SENTIDO CONTRARIO AL DE LA MARCHA	SILLAS EN EL SENTIDO DE LA MARCHA	ASIENTOS ELEVADORES	CINTURONES DE SEGURIDAD
<b>EDAD APROXIMADA</b>	Hasta los 18 meses	Desde 9 meses hasta 4 años	Desde 3 a 12 años	Entorno a los 12 años
<b>PESO</b>	Hasta los 13 kg	Desde 9 meses hasta 18 kg	Desde 15 a 36 kg	
<b>ALTURA</b>				A partir de los 135 cm
<b>RECOMENDACIONES</b>	No utilizar NUNCA una silla de bebé en el asiento delantero con el airbag activado.	Recuerde que el niño viaja más seguro en los asientos traseros.	Los elevadores con respaldo ofrecen mayor PROTECCIÓN y resultan más cómodos	NUNCA permita que el niño se coloque la banda del hombro debajo del brazo o detrás de la espalda.

## Hay que recordar que...

El uso de los sistemas de retención infantiles reducen en un **40%** las lesiones mortales, y un **70%** la posibilidad de sufrir heridas graves.

En taxi, somos los padres los que estamos obligados a llevar la sillita adecuada para nuestro hijo.

En autocar, los niños podrán usar los cinturones de seguridad, siempre que se adapten a su altura y peso.

Los niños **JAMÁS** deben viajar en brazos.

FUENTE: DGT

- ⤴ Els nens més grans han d'anar asseguts, el cotxe no és un lloc per saltar, tirar-se coses, etc.
- ⤴ No permeti que el nen es col·loqui el cinturó de seguretat per sota el braç ni darrere l'esquena.
- ⤴ Recordi de posar el tancament de seguretat en les portes del darrera.
- ⤴ Si ha de sortir del garatge marxa enrere, revisi tot el voltant abans d'entrar al cotxe, ja que el nen pot estar al darrere i no veure'l pel retrovisor.
- ⤴ No els permeti treure les mans o el cap per la finestra.
- ⤴ Ensenyi'ls a entrar i a sortir del vehicle pel costat de la vorera.

## AL CARRER:



- ⤴ Els nens que van en cotxet han d'anar ben subjectats amb els sistemes de retenció de les cadiretes perquè si reben una col·lisió o el cotxet bolca no surtin propulsats.
- ⤴ No passegi amb els nounats o lactants petits a coll sense subjecció, si patiu una caiguda poden sortir propulsats.
- ⤴ Tingueu present al creuar al carrer, fins i tot per un pas de vianants, el cotxet va davant vostre. Assegureu un bon control visual abans de creuar.
- ⤴ A partir dels 3 anys cal explicar al nen els perills que corre com a peatò i les normes bàsiques d'educació viària:
  - caminar pel costat interior de la vorera (evitar l'exterior perquè si s'entrebanca pot caure a l'asfalt).
  - creuar el carrer pel pas de vianants sense oblidar de mirar a un costat i a l'altre, i esperar que els vehicles estiguin aturats abans de creuar.

- si no hi ha pas de vianants, mirar a un costat i a l'altre abans de creuar.
- si hi ha semàfors, creuar només quan el semàfor està en verd.
- no jugar al carrer ni en zones on el nen o els objectes de joc (pilotes) puguin sortir disparats al carrer, encara que sigui poc transitat.



#### EL NEN I ELS SEUS VEHICLES (bicicleta, patinet, patins, monopatí)

- ⤴ Sempre utilitzar el casc, i ben cordat, fins i tot per trajectes curts. Cal que sigui de la mida adequada i en perfectes condicions.
- ⤴ Utilitzar les proteccions adequades (colzeres, genolleres).
- ⤴ Evitar la circulació en carrers molt transitats.
- ⤴ Si circulen pel carrer, ensenyeu-los a respectar les normes de circulació, i assegureu-vos que siguin ben visibles per als conductors d'altres vehicles (armilla i/o bandes reflectants, llum).
- ⤴ Els nens sempre han de ser supervisats per un adult, només els adolescents en els que es pot confiar plenament poden agafar la bicicleta sense supervisió.



#### AL PARC:

- ⤴ Comprovar que la zona de jocs sigui segura (neta, vallada, terra de cautxú o altre amortidor, estructures sòlides i ben fixades a terra)
- ⤴ Ensenyar als nens a utilitzar adequadament els gronxadors, tobogans i balancins.
- ⤴ Ensenyar-los a esperar el seu torn sense interferir en el joc dels altres nens.
- ⤴ No deixar els nens al parc sense supervisió.
- ⤴ Ensenyar-los a no acostar-se als animals que no coneixen.
- ⤴ Ensenyar-los a no parlar amb desconeguts.



#### A LA PISCINA:

- ⤴ Cal que els nens aprenguin a nedar el més aviat possible.
- ⤴ Els nens menors de 12 anys, tant a la platja com a la piscina, i encara que sàpiguen nedar, han de ser supervisats pels pares.
- ⤴ Ensenyi'ls a respectar les zones de bany i la senyalització de les platges, així com la normativa de les piscines i dels parcs aquàtics.
- ⤴ Evitar que es tirin de cap en llocs on no es veu el fons o hi ha poca profunditat (risc de lesió medul·lar).
- ⤴ Cal respectar el temps de la digestió abans de posar-se a l'aigua.
- ⤴ Explicar-los que han de sortir de l'aigua si es troben malament.
- ⤴ Evitar que es banyin en zones de risc de rius, gorges naturals o sota els salts d'aigua.