

Hold On To Dear Life



Hold On To Dear Life

Mes nacional de seguridad de junio de 2020



El verano durante Covid-19

Según informes de noticias recientes, el equipo deportivo al aire libre ha tenido una gran demanda desde que los niños han estado fuera de la escuela y las oportunidades de recreación han sido limitadas. Las bicicletas de montaña y los trampolines son difíciles de mantener en existencia y los scooters y monopatines se venden rápidamente. Las familias finalmente pueden salir de la casa para disfrutar de nuestro hermoso clima de verano.

Recuerde, la mejor manera de divertirse y disfrutar de estar afuera es hacerlo de manera segura, no solo para evitar el dolor y las lesiones, sino también para mantener a los niños sanos fuera de las salas de emergencia e Instacares.

Aquí hay algunos consejos de [Primarychildrens.org/safety](https://www.primarychildrens.org/safety) sobre cómo ayudar a mantener a su familia libre de lesiones mientras juega afuera este verano.

Ciclismo, patinetas y scooters:

- Use un casco y ropa protectora, no importa cuán lentamente conduzca. Una caída a cualquier velocidad puede causar una lesión en la cabeza.
- Deténgase y mire hacia ambos lados antes de ingresar a la calle desde un camino de entrada, estacionamiento o acera.
- Muévase con el flujo del tráfico: conduzca por el lado derecho de la calle.

- Reduzca la velocidad al acercarse a las intersecciones. Cruce las intersecciones y calles transitadas caminando, junto a la bicicleta. Los conductores no siempre dan el derecho de paso.
- Si es necesario andar en bicicleta por la noche, equípe su bicicleta con un faro y reflectores intermitentes. Use ropa o cinta reflectante.
- Siempre esté atento a posibles peligros como grava suelta, baches, hojas mojadas u otras cosas que pueden provocar un choque.
- Controle su bicicleta. No haga acrobacias.
- Use patinetas y scooters en la acera. En Utah, se permite andar en bicicleta en las aceras, excepto en [áreas específicas](#).
- Dele a los automóviles y peatones el derecho de paso y siempre páselos por la izquierda.
- Asegúrese de que su bicicleta sea segura y del tamaño adecuado. Ambos pies deben tocar el suelo mientras está sentado en el asiento.
- Asegúrese de que todas las partes del equipo que está utilizando estén en buenas


Como encontrar el casco adecuado

1. **Colóquese un casco de ajuste ceñido, para que la parte delantera del casco quede nivelada con las cejas.**
2. **Ajuste las correas del casco para que no pueda moverse de un lado a otro. Las correas deben hacer una V sobre las orejas.**
3. **Asegúrese de que haya un dedo de espacio entre la barbilla y la correa de la barbilla.**



Un casco solo puede protegerlo si permanece puesto y está en el lugar correcto cuando su cabeza golpea una superficie dura. Todos deben usar el casco apropiado, para la actividad en la que participan.





[Trampolines: lo que necesita saber en Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)

Los trampolines son populares. Es divertido saltar y dar saltos mortales, aterrizar mal causa lesiones graves y permanentes. Estas lesiones ocurren en los trampolines en casa y ocurren incluso cuando un trampolín tiene una red y relleno, y los padres están mirando.

Los menores de 6 años corren el mayor riesgo por su falta de equilibrio, huesos frágiles e incapacidad para seguir las reglas de seguridad. Su riesgo aumenta si niños más grandes o adultos saltan al mismo tiempo.

¿Cómo ocurren las lesiones? La mayoría de las lesiones de trampolín ocurren cuando hay más de una persona en el trampolín.

Los niños pueden lastimarse cuando:

- Aterrizan mal mientras saltan.
- Aterrizan cuando la superficie del trampolín ya está tensada por alguien más que está brincando.
- Aterrizan mal al voltear y hacer saltos mortales (esto no debe permitirse debido al riesgo de lesiones en la cabeza y el cuello).
- Intentan hacer acrobacias.
- Golpean o son golpeados por otra persona.
- Se caen o saltan afuera del trampolín.
- Aterrizan en los resortes o el marco.
- Llevan o tienen objetos afilados en sus bolsillos.
- Usan ropa suelta o corbatas que puedan quedar atrapadas en los resortes y las redes.



Si elige tener un trampolín casero, la Academia americana de pediatría (AAP) recomienda las siguientes precauciones de seguridad:

Siempre proporcione supervisión de un adulto.

- Solo una persona a la vez, en el trampolín.
- No intente saltos mortales.
- Tenga un protector acolchado adecuado en el trampolín, en buenas condiciones y colocado adecuadamente.
- Revise todo el equipo con frecuencia.
- Repare o reemplace el protector acolchado, la red y cualquier otra parte si están dañados.

Siempre verifique la póliza de seguro para asegurarse de que los trampolines estén cubiertos. Puede haber exclusiones que debe conocer o su póliza podría ser cancelada.

Recomendación de la Academia Americana de Pediatría (AAP):

La AAP recomienda que los mini trampolines y de tamaño completo nunca se usen en casa, en clases de rutina de gimnasia o en patios de juegos. Solo deben usarse en programas de entrenamiento supervisados para gimnasia, buceo u otros deportes competitivos. Solo se debe permitir una persona en un trampolín, en un momento dado.