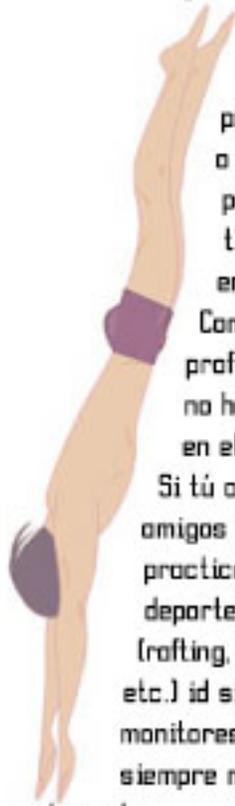


Cuando hagas deporte...

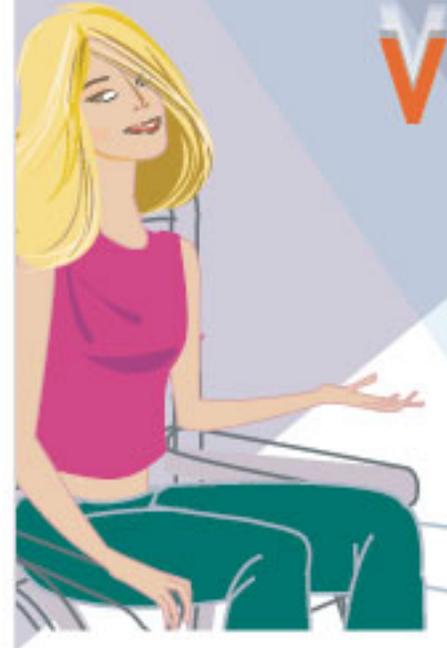
Cuando te bañes en una piscina, en el mar o un río, la primera vez lírate de pie o entra andando. Comprueba bien la profundidad y que no haya obstáculos en el fondo.



Si tú o alguno de tus amigos o hermanos practicáis algún deporte de riesgo (rafting, escalada, esquí, etc.) id siempre con monitores y utilizad siempre material adecuado.

Practica el juego limpio. Lo importante es que te diviertas sin hacerte daño.

Talleres de Educación Vial



Si vas andando...

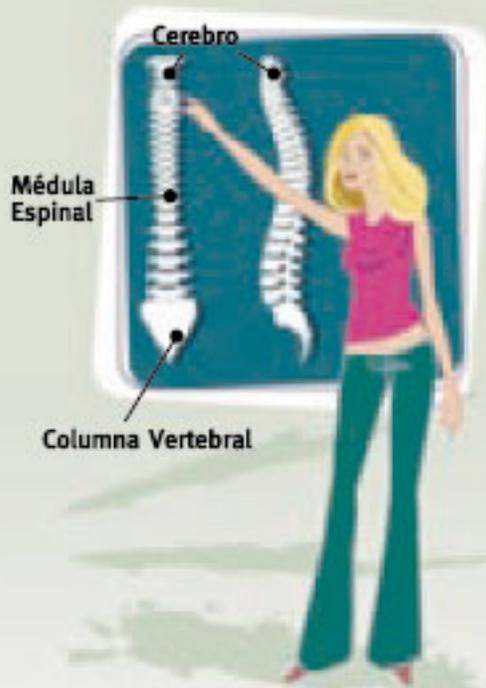
Circula siempre por la acera y no cruces hasta que todos los coches estén parados.

Antes de cruzar, mira a la izquierda y después a la derecha y vuelve a mirar a la izquierda.

Por carretera, circula por la izquierda en fila india. De noche utiliza elementos reflectantes como chalecos, brazaletes... y ropo claro.

Cuando montes en patines, monopatin o patinete tu comportamiento debe ser igual que el de cualquier peatón.





La médula espinal está dentro de la columna vertebral y une el cerebro con los nervios de nuestro cuerpo. Cuando se lesiona se produce una tetraplejía o una paraplejía.

Tetraplejía

La lesión se produce a nivel del cuello y las consecuencias son: falta de sensibilidad y movilidad en las cuatro extremidades y cuerpo.

Paraplejía

Sucede cuando se lesiona la médula espinal a nivel de la columna dorsal o lumbar. La persona no puede mover ni sentir las piernas y parte del cuerpo.

Lesión cerebral

La lesión cerebral se produce por un golpe en la cabeza que puede provocar parálisis y problemas de memoria, atención, lenguaje, etc.



Si vas en coche...

Siempre que montes en el coche, ponte el cinturón de seguridad y recuérdaselo a todos los que viajan contigo.

El reposacabezas es fundamental y debe quedar a la altura de los ojos.

Si tienes hermanos pequeños, recuerda a tus padres que deben ponerles en una sillita de seguridad para evitar que se hagan daño.



Si vas en bici...

Utiliza siempre el casco. Es vital para tu seguridad.

Circula siempre por el arcén derecho y nunca por la calzada.

Si circulas por la noche, no olvides encender los faros de tu bici y llevar ropa reflectante para que te vean los demás conductores.

Los Talleres Preventivos sobre accidentes de tráfico se desarrollan con la colaboración de la Delegación Municipal de Juventud e Infancia, Área de Familia del Ayuntamiento de Cádiz, en el marco del Proyecto Urbano Cádiz de la Iniciativa Urbana, cofinanciado en un 70% por la Unión Europea a través del FEDER y gestionado por el Instituto de Fomento, Empleo y Formación del Ayuntamiento de Cádiz.



AESLEME®

Asociación para el Estudio de la Lesión Medular Espinal

web: www.aesleme.es