

PARA AS CRIANÇAS...

## O SUPER-CICLISTA

DE CERTEZA QUE GOSTAS DE ANDAR DE BICICLETA OU DE PATINS! MAS SERÁ QUE ÉS UM/A SUPER-CICLISTA?

OS SUPER-CICLISTAS SÃO AQUELES QUE CONSEGUEM ANDAR DEPRESSA E FAZER MANOBRAS DIFÍCEIS, MAS SEMPRE EM SEGURANÇA!

NESTE JOGO PODES TESTAR SE ÉS UM SUPER-CICLISTA. BASTA RESPONDERES ÀS PERGUNTAS!

### 1. A TUA BICICLETA

A BICICLETA VAI ACOMPANHAR-TE NAS TUAS AVENTURAS E TEM QUE ESTAR PREPARADA, PARA NUNCA TE DEIXAR FICAR MAL!

ANTES DE SAÍRES, O QUE É QUE DEVES VERIFICAR?

- A-
- B-
- C-
- D-

RESPOSTAS: A-TRAVÉS; B-PRESSÃO DOS PNEUS; C-ALTURA DO SESSO E DO SESSO; D-LUBRIFICAR E CAMBIALHAR.

### 2. O EQUIPAMENTO DO SUPER-CICLISTA

PARA SERES UM SUPER-CICLISTA E NÃO TE MAGOARES, HÁ EQUIPAMENTOS DE QUE NUNCA TE PODES ESQUECER!

SABES QUAIS SÃO?

- A-
- B-
- C-
- D-
- E-

RESPOSTAS: A-CAPACETE, DO TAMANHO DA CABEÇA E BEM AJUSTADO; B-COLETE E MATEIRAL REFLECTOR NO CAPACETE; C-ROUPA E NA BICICLETA, PARA OS CARROS TE VEREM BEM; D-ÓSCULO E BICICLETA; E-ÓSCULO E BICICLETA.

### 3. A CAMINHO

AGORA QUE A TUA BICICLETA ESTÁ PREPARADA E QUE TU JÁ ESTÁS EQUIPADO PODES COMEÇAR A VIAGEM!

QUE CUIDADOS TEM UM SUPER-CICLISTA DURANTE OS PASSEIOS?

- A-
- B-
- C-
- D-

RESPOSTAS: A-ANDAR EM SÍTIOS SEM CARROS OU NAS CICLOVIAS; B-ANDAR SEMPRE COM UM ADULTO OU AVISAR PARA ONDE VÁIS; C-TER A CERTEZÇA QUE OS CONDUTORES TE VÊM ANTES DE VIRAR OU ATREVESAR A ESTRADA.

PARA OS PAIS...

## ANDAR DE CARRO

### CONSELHOS PARA VIAJAR EM SEGURANÇA



DEPOIS DOS 6 ANOS E QUANDO PESAM MAIS DE 15 KG, AS CRIANÇAS JÁ PODEM VIAJAR VIRADAS PARA A FRENTE NUMA CADEIRA DE APOIO (BANCO ELEVATÓRIO COM COSTAS).



OS MODELOS COM COSTAS REGULÁVEIS EM ALTURA SÃO PREFERÍVEIS JÁ QUE PERMITEM UMA MAIOR ADAPTAÇÃO DO CINTO DO AUTOMÓVEL AO CORPO DA CRIANÇA. OS MODELOS COM COSTAS DESTACÁVEIS, QUE SE TRANSFORMAM NUM BANCO ELEVATÓRIO, PODEM SER UTILIZADOS ATÉ MAIS TARDE.

AS COSTAS NÃO DEVEM SER RETIRADAS ANTES DOS 8 OU 9 ANOS POIS AUMENTAM O CONFORTO E DÃO APOIO LATERAL PARA A CABEÇA E O TRONCO QUANDO A CRIANÇA ADORMECE E EM CASO DE COLISÃO LATERAL.

### MAIS DE 9 ANOS: BANCO ELEVATÓRIO

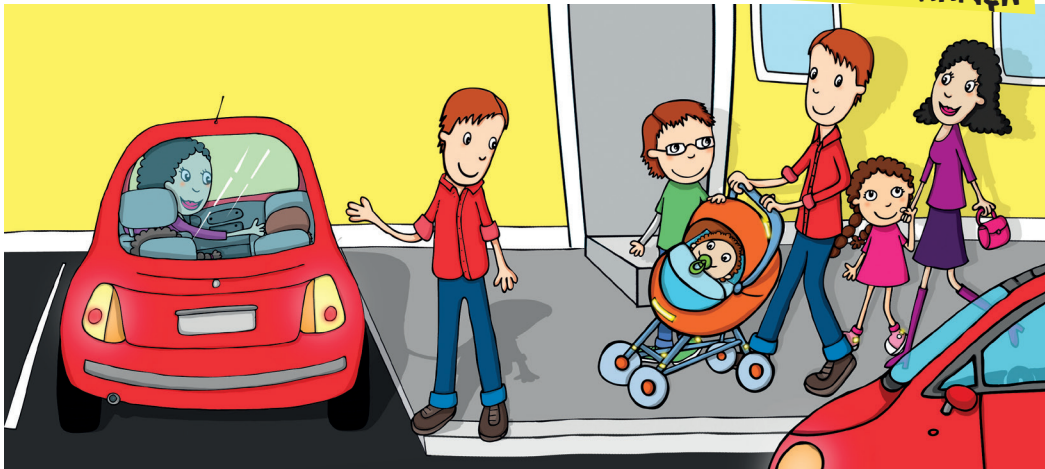
O BANCO ELEVATÓRIO PODE SER UTILIZADO A PARTIR DOS 8 OU 9 ANOS, CASO O CINTO DE SEGURANÇA NÃO INCOMODE NO PESCOÇO E O CARRO POSSUA ENCOSTOS DE CABEÇA NOS LUGARES DE TRÁS.

NO ENTANTO, SE A CADEIRA DE APOIO FOR SUFICIENTEMENTE ALTA, A CRIANÇA DEVE CONTINUAR A UTILIZÁ-LA POIS OFERECE MAIOR PROTEÇÃO LATERAL E CONFORTO.



É OBRIGATÓRIO USAR PELO MENOS UM BANCO ELEVATÓRIO ATÉ AOS 12 ANOS OU 1,35 M DE ALTURA, MAS DEPENDENDO DO VEÍCULO E DA CRIANÇA PODERÁ SER CONVENIENTE UTILIZÁ-LO ATÉ UM POUCO MAIS TARDE.

## ANDAR A PÉ CONSELHOS PARA CAMINHAR EM SEGURANÇA



**ANDAR A PÉ** É UMA FORMA MUITO SAUDÁVEL DE NOS DESLOCARMOS, NÃO SÓ PORQUE FAZEMOS EXERCÍCIO, MAS TAMBÉM PORQUE NÃO POLUÍMOS O AMBIENTE. PARA AS CRIANÇAS E JOVENS É TAMBÉM EXCELENTE POIS DÁ-LHES MAIS AUTONOMIA.

**SÓ HÁ UMA FORMA DE APRENDER A SER PEÃO: EXPERIMENTANDO!** POR ISSO, MAIS DO QUE ENSINAR REGRAS, OS PAIS DEVEM ACOMPANHAR AS CRIANÇAS NA RUA, MOSTRANDO-LHES COMPORTAMENTOS CORRETOS.

CAMINHE SEMPRE NO PASSEIO E ATRAVESSE SEMPRE NAS PASSADEIRAS, COM O SINAL VERDE PARA OS PEÕES. SE A ESTRADA NÃO TIVER PASSEIO E TIVER QUE ANDAR NA BERMADA, ESCOLHA O LADO QUE FICA DE FRENTE PARA OS CARROS. ASSIM, PODERÁ PROTEGER-SE SE VIER UM CARRO DEMASIADO PRÓXIMO DO PASSEIO OU A GRANDE VELOCIDADE. ENSINE A CRIANÇA A **RESPEITAR A SINALIZAÇÃO**, A ESTABELECEER CONTACTO VISUAL COM CONDUTORES E A AGRADECER QUANDO LHE DÃO PASSAGEM.

MESMO DE DIA, A CRIANÇA DEVE USAR **MATERIAL REFLETOR** NA ROUPA, NA MOCHILA OU NOS SAPATOS. AJUDA-A A FICAR MAIS VISÍVEL!

ESPERE PELOS **TRANSPORTES PÚBLICOS** NAS PARAGENS E MANTENHA-SE NO PASSEIO, EM FILA, NUNCA DEMASIADO PRÓXIMO DA ESTRADA. QUANDO SAIR, ATRAVESSE APENAS DEPOIS DO VEÍCULO SE AFASTAR. NUNCA O FAÇA PELA FRENTE DESTA.

**ENTRE OS 9 E OS 12 ANOS**, A CRIANÇA JÁ SERÁ CAPAZ DE COMEÇAR A ANDAR SOZINHA - COMECE POR LHE ENSINAR OS PERCURSOS, ACOMPANHE-A NOS PRIMEIROS DIAS E AVALIE SE JÁ CONSEGUE ANDAR EM SEGURANÇA, ANTES DE A DEIXAR IR SOZINHA.

SE TEM FILHOS **ADOLESCENTES**, MOSTRE-LHES QUE FALAR AO TELEMÓVEL, ENVIAR MENSAGENS OU OUVIR MÚSICA PODE DISTRAÍ-LOS E DIMINUIR A CAPACIDADE DE AVALIAR O AMBIENTE QUE OS RODEIA - MUITOS ADOLESCENTES SÃO ATROPELADOS POR ESTE MOTIVO.

## BRINCAR SOBRE RODAS CONSELHOS PARA DESLIZAR EM SEGURANÇA

ANDAR DE BICICLETA É UMA ATIVIDADE SAUDÁVEL E MUITO DIVERTIDA! **PARA EVITAR ACIDENTES, SIGA ESTES CONSELHOS!**

ESCOLHA UM **CAPACETE** QUE APRESENTE A MARCAÇÃO CE E A INDICAÇÃO EM 1078. ESTA REFERÊNCIA GARANTE QUE É UM EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO, APROVADO DE ACORDO COM AS NORMAS EUROPEIAS.

O CAPACETE DEVE SER ADEQUADO AO TAMANHO DA CABEÇA DA CRIANÇA E FICAR BEM AJUSTADO. COLOQUE-O CENTRADO NA PARTE SUPERIOR DA CABEÇA, E NUNCA INCLINADO (PARA A FRENTE OU PARA TRÁS), E DE FORMA A NÃO PREJUDICAR A VISÃO E A AUDIÇÃO. COLOQUE UMA DAS CORREIAS PELA FRENTE DA ORELHA E A OUTRA POR TRÁS E APERTE-AS BEM JUSTAS POR BAIXO DO QUEIXO.



EM ZONAS DE TRÂNSITO RODOVIÁRIO, **ESTAR BEM VISÍVEL** É A MELHOR FORMA DE EVITAR ACIDENTES GRAVES. AS CRIANÇAS DEVEM VESTIR UM COLETE REFLETOR, DE DIA E DE NOITE, E COLOCAR MATERIAL REFLETOR NO CAPACETE, NA BICICLETA, NOS SAPATOS E NOS PATINS. AS LUZES DA BICICLETA DEVEM ESTAR SEMPRE ACESAS.

ESCOLHA CALÇADO QUE FIQUE BEM PRESO AOS PÉS E ROUPA QUE NÃO FIQUE MUITO LARGA, PARA NÃO FICAR PRESA NAS RODAS DA BICICLETA. UTILIZAR JOELHEIRAS E COTOVELEIRAS AUMENTA O CONFORTO E A SEGURANÇA.

AO ANDAR DE PATINS, É MUITO IMPORTANTE USAR TAMBÉM LUVAS QUE PROTEJAM OS PULSOS.