



DISPOSITIVOS PEQUENOS COM RODAS

Condução segura de trotinetes, bicicletas sem pedais e triciclos

Andar de bicicleta e outros dispositivos pequenos com rodas, como trotinetes, bicicletas sem pedais e triciclos, é divertido, um bom exercício e uma ótima maneira de as crianças desenvolverem o equilíbrio e as habilidades motoras, tornando-se mais independentes. No entanto, as quedas são a causa mais comum de lesões ao usar dispositivos pequenos com rodas. Foram relatadas lesões resultantes de colisões com outras pessoas e objetos. A maioria das quedas deve-se a uma simples perda de controlo e as lesões resultam de colisões com outras pessoas e objetos.

A segurança é simples

- ✔ Evite produtos de má qualidade.
- ✔ Use equipamentos de proteção, como capacetes e protetores de pulso, cotoveleiras e joelheiras que cumpram as Normas Australiana. (Consultar a página seguinte para mais informações)
- ✔ Aprenda a andar de bicicleta e pratique num local seguro, como um passeio duplo, afastado de ruas, estradas e declives.
- ✔ Use dispositivos pequenos com rodas de forma segura. Os peões têm prioridade, por isso mantenha-se à esquerda e dê-lhes passagem.
- ✔ Identifique espaços seguros destinados especificamente a andar em dispositivos pequenos com rodas. Confirme na Câmara Municipal se existem parques de skate na área.
- ✔ Confirme na pista de patinagem ou no centro de skate locais se dão aulas. Aprender a cair com segurança é essencial para reduzir o risco de lesões.



Lista de segurança para dispositivos pequenos com rodas

- 1 Verificar se os travões estão a funcionar corretamente.
- 2 Verificar se há saliências e arestas afiadas.
- 3 Certificar-se de que a coluna de direção trava facilmente e não dobra. Certificar-se de que está ajustada na altura correta para o ciclista.
- 4 Garantir que os punhos do guiador estão bem fixos e não giram.
- 5 Usar uma trottinete com distância elevada até ao chão, apoios para os pés antiderrapantes e pastilhas de travão maiores.

Protetores de pulso

Os protetores de pulso ajudam a prevenir lesões graves, como fraturas, apoiando os pulsos em caso de quedas.

As crianças costumam usar instintivamente as mãos para se apoiarem numa queda, o que torna as fraturas lesões graves comuns entre os praticantes de skate, patins em linha e trotinete

É comum as crianças perderem o equilíbrio e esticarem a mão para se apoiarem na queda. Fraturas nos pulsos ou braços são as lesões graves mais frequentes entre os praticantes de skate, patins em linha e trotinete.

Joelheiras e cotoveleiras

Estas são concebidas para proteger as partes vulneráveis do corpo de uma criança. Pesquisas mostram que joelhos e cotovelos são pontos de contacto comuns quando as crianças caem.

Os equipamentos de proteção são muito importantes para os praticantes de skate, patins e patins em linha, pois costumam cair sobre os cotovelos e joelhos. Este tipo de queda também pode ocorrer com utilizadores de trotinete.

Capacetes

Para ser eficaz, um capacete deve ser bem ajustado e usado corretamente! É obrigatório o uso de capacete ao andar de trotinete e outro dispositivo pequeno com rodas. As crianças devem ser incentivadas a usar capacete assim que começam a utilizar dispositivos de condução.

Ajuste do capacete

Meça a cabeça da criança antes de comprar um capacete para escolher o tamanho certo.

O capacete deve ficar bem ajustado à cabeça, com a tira do queixo firmemente presa.



Consulte a ficha informativa sobre bicicletas para obter informações mais detalhadas sobre a escolha e o ajuste do capacete.