

27. ¿CÓMO EVITAR ACCIDENTES?

Es muy fácil, sé prudente

Te sorprenderá saber que la **mayoría de los accidentes**, sobre todo los que se producen en casa, se pueden evitar así que, ¡hay que andar con ojo!

Uno de los teléfonos más importantes que deberías aprender es el **112**, válido en toda España y Europa. Sirve si se necesita atención sanitaria, si aparece un incendio o cualquier otro asunto urgente.

Recuerda:

La prudencia es el mejor consejo de seguridad.

En la cocina: hay muchas cosas calientes que pueden **quemar**; el horno, sartenes con aceite, recipientes con algo hirviendo. Fíjate bien para no tocarlas. Los alimentos calentados en el microondas pueden estar más calientes que el recipiente que los contiene: ¡prueba siempre antes de llevártelos a la boca! No toques ni manipules los **medicamentos** ni los productos de limpieza, alguien se puede confundir e intoxicarse por error.

En el baño: cuidado con la **temperatura** del agua, es recomendable abrir primero el grifo del agua fría y después la caliente. No enchufes ningún aparato eléctrico en el baño, toca los aparatos eléctricos con las manos secas.

En la piscina o en ríos y playas: cuando te bañes en una piscina, en el mar o en un río, **no entres bruscamente** al agua. Mejor entra andando o mojándote poco a poco. Comprueba bien la profundidad, y que no haya obstáculos en el fondo. Si tú, alguno de tus amigos o hermanos, practicáis algún deporte de riesgo (escalada, rafting, esquí, etc.) nunca lo hagáis solos. Id siempre **acompañados** de monitores o algún adulto responsable y utilizad siempre material adecuado. Practica el juego limpio. Lo importante es que te diviertas sin hacerte daño.

Como peatón: vigila el color de los **semáforos**, calcula bien el tiempo para que te de tiempo a cruzar tranquilamente. Antes de cruzar una calle y, aunque el hombrecito del semáforo esté en verde: mira a la izquierda, mira a



la derecha y si puedes vuelve a mirar a la izquierda. No atraveses una calle detrás de un autobús, los coches que vienen por el carril contrario no te verán. Cruza siempre por los **pasos de cebra**, ¡para eso están!



En el coche: siempre con el **cinturón de seguridad** abrochado y ¡recuérdaselo a todos los que viajen contigo! Hasta que tengáis una altura y una edad determinada, tú y tus hermanos pequeños debéis ir sentados en una silla o asiento de seguridad para no haceros daño. El cinturón de seguridad debe ir siempre abrochado en todos los asientos.

Práctica de deportes: lleva siempre **protecciones** para skate, roller, bici o patines como rodilleras, muñequeras, coderas, tobilleras y casco. Utiliza **calzado adecuado**, te protegerá frente a lesiones de tobillo. Cuando montes en monopatín, patines o patinete, compórtate como si fueses un peatón.

