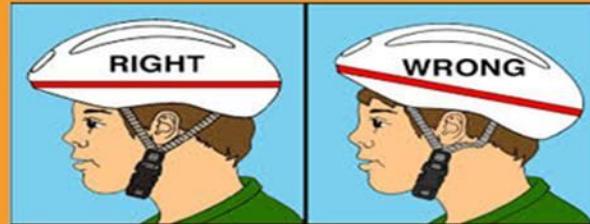


چگونه از آسیب کودکان هنگام دوچرخه سواری جلوگیری کنیم؟

- نباید کودک دوچرخه بزرگتر از اندازه خود سوار شود. دوچرخه ای مناسب است که کف هر ۲ پایی کودک به زمین برسد.
- در کودکان کوچکتر از سه کمک چرخ استفاده شود. کودک باستی توانایی توقف دوچرخه را با تمرن داشته باشد.
- بهتر است کودکان تا سن ۱۱ سال در پیاده رو دوچرخه سواری کنند.
- قبل از راندن از پیاده رو به داخل خیابان، ابتدا به چپ سپس راست و دوباره به چپ تگاه کنند. باستی هنگام راندن در خیابان خلاف جهت ترافیک و همواره در امتداد یک خط مستقیم نزدیک جدول حرکت کنند.
- دوچرخه سواری در شب مناسب نمی باشد. در صورتی که کودک هنگام تاریکی بیرون باشد، بهتر است چراغ دوچرخه روشن باشد و حتی الامکان از لباس روشن استفاده شود. دوچرخه ای مناسب است که چراغ های بازتابنده در ناحیه ی جلو، پشت و پره ی چرخ ها داشته باشد.

چه کلاهی مناسب کودکان می باشد؟



- کلاه ایمنی کودکان باید کاملاً اندازه ی سر باشد و نباید به طور سطحی روی سر قرار بگیرد و تکان بخورد.
- کلاه باستی یک بند جهت ثابت نگه داشتن چانه داشته باشد.
- کلاه ایمنی باستی از یک لایه ی بیرونی محکم تشکیل شده باشد و یک لایه ی جذب کننده که ضخامتی حدود ۳-۸ سانتیمتر داشته باشد.
- با توجه به برنامه های گستردگی ایمنی کودک، تنها ۴۰٪ کودکان از کلاه ایمنی استفاده می کنند. بنابراین کلاه ایمنی باستی جذابیت کافی برای کودکان داشته



ایمنی دوچرخه

در کودکان



آسیب سر مهمترین علت مرگ و میر کودکان در حوادث ناشی از دوچرخه می باشد. کلاه ایمنی ۷۵٪ از ترومای سر و ۷۰٪ از مرگ و میر کودکان جلوگیری می کند.

ایمنی اسکیت و اسکوتر در کودکان

چگونه از آسیب اسکیت و اسکوتر در کودکان جلوگیری کنیم؟

نکات ایمنی استفاده از اسکوتر در کودکان همانند اسکیت می باشد.

استفاده از کلاه ایمنی، آرنج بند و زانو بند ضروری می باشد.

استفاده از مج بند راندن اسکوتر را سخت میکند، پنابرین ضروری نمی باشد.

از حرکت بر روی سطوح ناصاف جلوگیری شود.



- کودکان هنگام بازی با اسکیت باستی از **کلاه ایمنی، مج بند، زانو بند و آرنج بند** استفاده کنند.
- اسکیت مناسب با **حافظ مج پا** بپوشند.
- ابتدا کمی عضلاتشان را گرم کنند و در پنج دقیقه ای اول آهسته اسکیت کنند.
- وضعیت مناسب بدن هنگام اسکیت باستی با **حالت کمی زانوی خم شده** باشد تا تعادل خود را هنگام اسکیت حفظ نمایند.
- توقف درست را تمرین نمایند.
- همیشه در **سمت راست** پیاده رو حرکت کنند.
- از اسکیت کردن در خیابان به خصوص در موضع ترافیک شدید پیشگیری کنند.
- از حرکت بر روی سطوح ناصاف پیشگیری کنند.
- اسکیت خود را از نظر پارسی و سایر اشکالات پروردی کنند.

