

# ایمنی دوچرخه در کودکان



آسیب سر مهمترین علت مرگ و میر کودکان در حوادث ناشی از دوچرخه می باشد. کلاه ایمنی تا ۸۵٪ از ترومای سر و تا ۷۵٪ از مرگ و میر کودکان جلوگیری می کند.

آدرس: رشت، خیابان نامجو، بیمارستان آموزشی درمانی پورسینا، مرکز تحقیقات تروما جاده ای دانشگاه علوم پزشکی گیلان

## 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 بایستی یک بند جهت ثابت نگه داشتن چانه داشته باشد.
- کلاه ایمنی بایستی 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 گسترده ی ایمنی کودک، تنها ۴۰٪ کودکان از کلاه ایمنی استفاده می کنند، بنابراین کلاه ایمنی بایستی جذابیت کافی برای کودکان داشته



## 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 پای کودک به زمین برسد.
- در کودکان کوچکتر از کمک چرخ استفاده شود. کودک بایستی توانایی توقف دوچرخه را با ترمز 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 نگاه کنند. بایستی 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.



## ایمنی اسکیت و اسکوتر در کودکان



## چگونه از آسیب اسکیت و اسکوتر در کودکان جلوگیری کنیم؟

- کودکان هنگام بازی با اسکیت بایستی از **کلاه ایمنی**، **مچ بند**، **زانو بند** و **آرنج بند** استفاده کنند.
- اسکیت مناسب با **حفاض مچ پا** پوشند.
- ابتدا کمی عضلاتشان را گرم کنند و در پنج دقیقه اول آهسته اسکیت کنند.
- وضعیت مناسب بدن هنگام اسکیت بایستی 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 مواقع ترافیک شدید پیشگیری کنند.
- از حرکت بر روی سطوح ناصاف پیشگیری کنند.
- اسکیت خود را از نظر پارگی و سایر اشکالات بررسی کنند.

تکات ایمنی استفاده از اسکوتر در کودکان

همانند اسکیت می باشد.

استفاده از کلاه ایمنی، آرنج بند و زانو بند

ضروری می باشد.

استفاده از مچ بند راندن اسکوتر را سخت میکند،

بنابراین ضروری نمی باشد.

از حرکت بر روی سطوح ناصاف جلوگیری شود.

