

Seguridad durante un verano divertido

Consejos de seguridad para trampolines

- Los trampolines no son juguetes
- Los niños menores de 6 años nunca deben usar trampolines.
- Solo se debe permitir que una persona salte a la vez.
- Debe haber supervisión de un adulto en todo momento.
- No salte con ningún objeto afilado en la mano, como una piedra o un lápiz.

Si un niño **se cae** de un trampolín y tiene alguno de los siguientes signos, llévelo al Departamento de Emergencias de inmediato:

- Pérdida de consciencia
- Señales de una conmoción cerebral
- Actuando de manera extraña
- Si hay hinchazón o sensibilidad en el área lesionada
- Si los huesos son flexibles

Tipos de lesiones de trampolín:

Las colisiones, caídas y aterrizajes inadecuados de los trampolines pueden causar daños graves, y los niños más pequeños son los que corren mayor riesgo.

- Lesiones de espalda
- Lesiones en el cuello y la cabeza
- Lesión de la columna cervical
- Lesiones de tobillo
- Daño a órganos

Pueden ocurrir fracturas graves cuando los saltadores chocan entre sí y tratan de hacer acrobacias que resultan en caerse del trampolín o caer sobre el marco o los resortes del trampolín.



Seguridad en vehículos todo terreno



Los vehículos todo terreno (ATV) son populares entre los entusiastas de las actividades al aire libre de todas las edades que los conducen por senderos, campos y parques de vehículos todo terreno.



Para reducir el riesgo de lesiones, siga estos **consejos de seguridad**:

- Siempre use un casco aprobado, calzado apropiado y otro equipo de protección cuando conduzca un ATV.
- No permita que los conductores de vehículos todo terreno lleven pasajeros.
- Asegúrese de que todos los conductores de ATV lean y entiendan el manual de operación del vehículo, incluidas las limitaciones asociadas con el ATV y el terreno donde se utilizará. No conduzca vehículos todo terreno en carreteras pavimentadas.
- Consulte las normas locales y estatales que rigen el uso de vehículos todo terreno.
- Asegúrese de que todos los conductores y pasajeros de vehículos todo terreno reciban capacitación en seguridad y practiquen la experiencia de operar un vehículo todo terreno.
- Nunca permita que los niños pequeños conduzcan un vehículo todo terreno.
- No permita que los niños conduzcan o viajen en vehículos todo terreno para **adultos**.
- Nunca conduzca bajo la influencia de drogas o alcohol.
- Asegúrese de tener al menos un dispositivo de comunicación que funcione cuando conduzca o monte en un vehículo todo terreno para que pueda pedir ayuda en caso de emergencia.

Lesión cerebral traumática

Algunos de los problemas de lesiones de ATV no fatales más graves incluyen lesión cerebral traumática (TBI), conmociones cerebrales permanentes, lesiones neurológicas, lesiones de la médula espinal, lesiones de cuello, fracturas y dislocaciones, además de lesiones torácicas y abdominales. TBI puede ocurrir cuando un conductor de ATV se golpea la cabeza en un accidente, choque o volcadura. Muchas veces, la persona involucrada en el accidente ni siquiera parece estar lesionada.