Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Seguridad y uso del monopatín

Antes de usar tu monopatín debes asegurarte de que llevas todas las medidas de protección bien ajustadas para poder usarlo con seguridad y disminuir el riesgo de lesiones si por accidente sufres una caída.

El casco, las muñequeras, las coderas y las rodilleras son imprescindibes. También guantes, para proteger las manos del suelo.

Vamos a explicarte cómo usarlos. Infórmate en nuestra infografía o en nuestro artículo.

SEGURIDAD Y USO DEL MONOPATÍN

EVITA RIESGOS

AJUSTA LAS PIEZAS DE TU MONOPATÍN ANTES DE USARLO.
USA CASCO, MUÑEQUERAS, CODERAS, RODILLERAS Y GUANTES.
PONTE ZAPATOS RESISTENTES Y CON SUELA NO RESBALADIZA.
APRENDE EN SUPERFICIES PLANAS Y LISAS, CON UN MONOPATÍN DE RUEDA ANCHA Y TABLA CORTA.
PRACTICA EN ZONAS CON POCO TRÁFICO Y PERSONAS, Y MEJOR EN LUGARES PARA PATINAR.
NUNCA TE AGARRES A VEHÍCULOS CIRCULANDO.
NO USES AURICULARES EN LA CALLE.

USA EL CASCO ADECUADO

USA EL TIPO MULTIDEPORTIVO.
EL TAMAÑO DEBE SER CORRECTO, PONERLO EN FORMA HORIZONTAL, BIEN AJUSTADO CON LA CORREA Y QUE NO SE MUEVA.
QUE SEAN CASCOS HOMOLOGADOS POR LA COMUNIDAD EUROPEA "CE".
NO USAR UN CASCO QUE YA HAYA ESTADO EN UN ACCIDENTE.

AUTORA: MARGARITA ESCUDERO LIRIO.

AEPap

Familia y Salud

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

Autor/es:

- Ana Mª Fierro Urturi. Pediatra. Centro de Salud “Pisuerga“. Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

BY NC ND