

DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

LA NATACIÓN

- Es muy importante que sepas nadar, nunca debes hacerlo sin la presencia de un adulto que pueda ayudarte en caso de necesitarlo.
- Siempre debes hacer caso a las indicaciones de los socorristas, y debes evitar bañarte donde no haya socorrista o en lugares que no conozcas.

EL FÚTBOL

- No olvides tus zapatillas de deporte cuando juegues al fútbol. Tampoco olvides usar tus espinilleras.
- Si el terreno está en mal estado, debes tener más cuidado, para evitar esguinces.
- Antes de jugar el partido, comprueba que las porterías están bien fijadas al suelo y nunca te cuelgues de ellas.

ZONA DE JUEGOS

- Respetas las normas y utiliza las atracciones de manera segura.
- Mantén el parque limpio.
- Nunca te acerques a un columpio cuando alguien lo esté utilizando.

EL MONOPATÍN

- Siempre que utilices un patinete o una bici debes llevar el casco y protecciones adecuadas.
- Utilízalos donde no haya coches y evita molestar al resto de peatones.

LA BICICLETA

- **EL CASCO:** tengas la edad que tengas ponte el casco para proteger tu cabeza. Además, si tienes menos de 16 años, su uso es obligatorio.
- **NIÑOS COMO PASAJEROS:** sólo si tienes entre 1 y 7 años, un adulto puede llevarte en su bicicleta y siempre sentado en un asiento homologado.
- **COMPORTAMIENTO EN LA BICICLETA:** al montar en bicicleta, recuerda hacerlo siempre por aquellos sitios en los que esté permitido su uso, como son los carriles bici o los parques con espacios adecuados. La acera no es lugar para circular en bicicleta, pero en caso de hacerlo, debes ir a la misma velocidad que los peatones y respetándolos mucho, eso significa que debes dejar un mínimo de 1 metro de distancia con ellos. No olvides regular la altura del sillín. La altura adecuada es aquella en la que, cuando estés sentado, las puntas de tus pies toquen fácilmente el suelo. Tampoco te olvides de regular la altura del manillar.

