

SINAIS DE ALERTA APÓS UMA QUEDA



Perda de consciência



Vômitos repetidos



Dor de cabeça forte ou que piora



Sonolência, confusão ou comportamento estranho



Convulsões



Sangramento persistente ou dificuldade em andar/falar



Se houver algum destes sinais, procura ajuda médica de imediato.

REGRAS DE CIRCULAÇÃO



Respeita os semáforos, sinais e passadeiras.



Usa a ciclovia sempre que existir e for segura.



Circula com atenção ao piso, aos peões e aos carros.



Não uses telemóvel nem auscultadores enquanto circulas.



Uma bicicleta ou trotineta = uma pessoa.



À noite, usa luzes e, se possível, elementos refletivos.



Cumprir as regras ajuda a prevenir acidentes.

CAPACETE NA CABEÇA = CÉREBRO PROTEGIDO

Um pequeno gesto pode prevenir lesões graves.



BICICLETA



BICICLETA
ELÉTRICA



CICLOMOTOR
/MOTO

Para bicicletas, bicicletas elétricas, trotinetes, trotinetes elétricas, ciclomotores e motos.

PORQUÊ USAR CAPACETE?



Protege a cabeça e o cérebro.



Reduz o risco de traumatismo crânio-encefálico.



Diminui a gravidade de muitas lesões em caso de queda ou colisão.



Ajuda a proteger a face e o couro cabeludo.



É importante mesmo em trajetos curtos.



O capacete não evita todos os acidentes, mas pode fazer uma grande diferença na gravidade das lesões.



COMO COLOCAR O CAPACETE

1



Direito na cabeça

O capacete deve ficar nivelado, sem inclinar para trás.

2



2 dedos acima das sobrancelhas

A testa deve ficar protegida.

3



Fitas em forma de V

As fitas devem ficar ajustadas por baixo das orelhas.

4



Fivela bem ajustada

Deve caber 1 a 2 dedos entre a fita e o queixo.



Faz o teste: abana a cabeça.

O capacete não deve deslizar.



ANTES DE SAIR



Capacete do tamanho certo e bem apertado



Travões, pneus e luzes verificados



Calçado fechado e roupa confortável



Conhece o percurso e evita manobras perigosas

QUANDO TROCAR O CAPACETE?



• Depois de uma queda forte ou embate



• Se estiver rachado, deformado ou danificado



• Se as fitas ou a fivela estiverem gastas



• Se deixar de servir



Protege-te. Usa capacete.
Respeita as regras.
Dá o exemplo.

