

*Si lo tienes claro, ¡elige!
Si ho tens clar, tria!
Argi baldin badezu, aukeratu!
Se o tes claro, elixe!*



Financiado por:



Cada vez más cerca de las personas



Si lo tienes claro, ¡elige!

Si ho tens clar, tria!

Argi baldin badezu, aukeratu!

Se o tes claro, elixe!



Tiempo libre Kritika positiboa
Salud Amistades Aisialdia Saúde
Autoestima Deporte Crítica positiva
Amistats Salut
Osasuna Crítica positiva Autoestima
Temps de lleure Adiskidetasuna
Amizades Crítica positiva Esport
Tempo libre

¡En marcha!, pero con seguridad

En marxa!, però amb seguretat

Goazen!, baina segurtasunaren eskutik

En marcha!, pero con seguridade

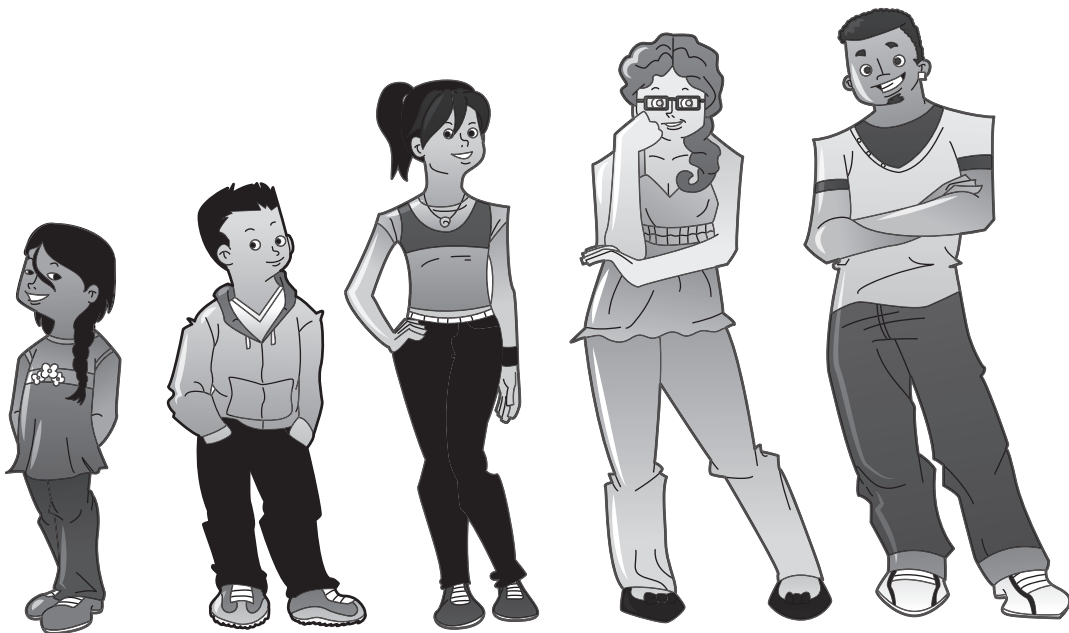
+ Si lo tienes claro, ¡elige! + Si ho tens clar, tria! + Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tes claro, elixe!

Si lo tienes claro, ¡elige!

Cada día tomas decisiones y no siempre es tan fácil como parece, ¿no crees? Nuestra elección puede estar influida por la situación o momento concreto, por la gente que nos rodea... pero eres tú quien tiene la última palabra.

Por ello, es importante que reflexiones sobre qué pensamos y sentimos, así nos será más fácil tomar determinadas decisiones.

Y tú, ¿qué piensas? ¿lo tienes claro?
¿qué harías?



¡En marcha!, pero con seguridad

Cada día nos ponemos en marcha, nos movemos o desplazamos de un lugar a otro. Somos peatones, patinamos, montamos en bici, en coche, etc. Pero siempre, debemos hacerlo con seguridad.

Busca en la sopa de letras las palabras que faltan en las siguientes frases.

COMO PEATÓN...

1. Caminamos por las zonas peatonales.
2. Prestaremos especial atención a las entradas y salidas de vehículos de garajes, talleres, etc.
3. Cuando crucemos una calle debemos hacerlo por el paso de peatones, respetando el _____ (si lo hubiera).
4. Si al cruzar no hay paso de peatones ni semáforo, miramos primero a la _____, segundo a la _____ y tercero a la izquierda.
5. Si no hay zonas peatonales, caminaremos lo más cerca posible de los edificios, siempre de frente al tráfico.
6. En la carretera, utilizaremos elementos _____ (chaleco, brazaletes, etc.).
7. En una carretera sin acera, debemos andar por el _____ izquierdo (en el sentido de la marcha).

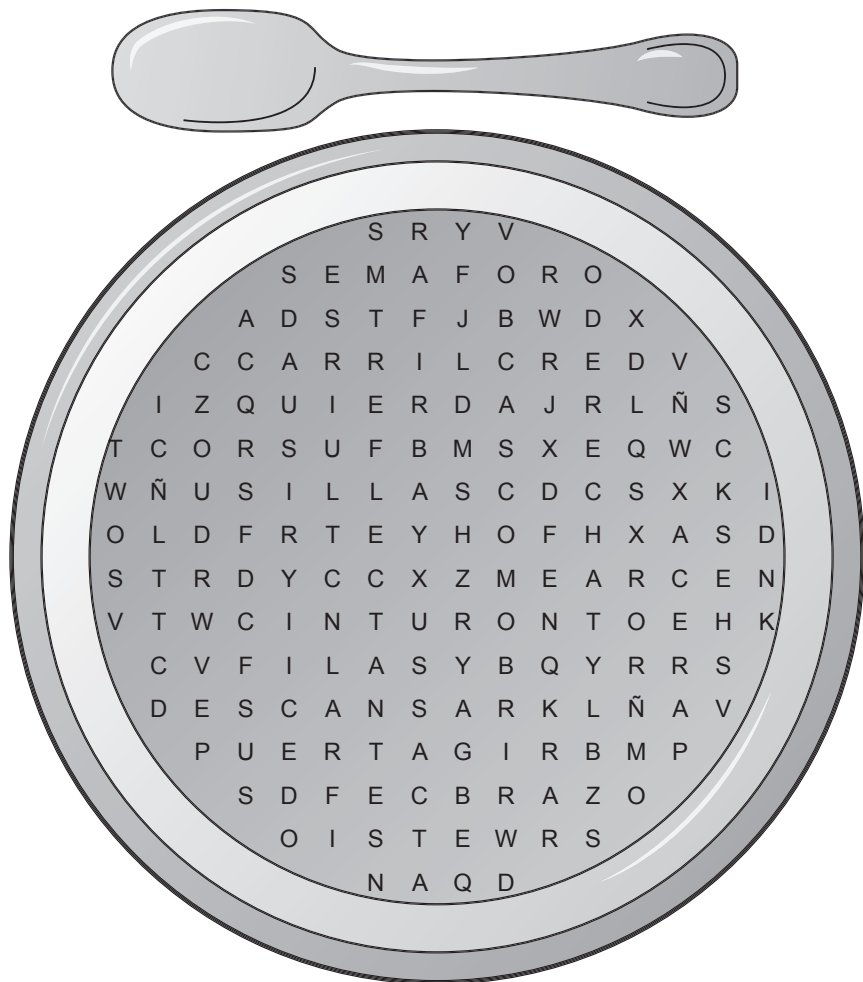
CON LA BICI...

1. Al menos, utilizamos _____ y chaleco u otros elementos reflectantes.
2. Circulamos por el _____ bici.
3. Si no existe carril bici, circulamos por la _____, si ésta mide más de 3 metros de ancho, sin interrumpir el tránsito ni ir más deprisa que las y los peatones.
4. En la carretera, circulamos por el _____ o intentamos ir lo más arrimados o arrimadas al extremo de la derecha. Y, si circulamos con más gente, lo hacemos en _____ de a dos o en fila india, no en pelotón.
5. Señalizamos siempre la dirección que vamos a tomar con el _____.

EN EL COCHE...

1. La persona que conduzca debe _____ antes y durante el viaje (parando cada 2 horas).
2. Todos y todas nos sentamos correctamente y nos abrochamos el _____ de seguridad.
3. Las niñas y niños pequeños debe ir en _____ adaptadas a su peso y estatura.
4. Miramos antes de abrir la _____.

+ Si lo tienes claro, ¡jelge! + Si ho tens clar, tria! + Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tes claro, elixe!



Muevas como te muevas...

- + ... respeta las normas y las señales.
- + ... mira siempre a los lados y estate pendiente del resto de peatones, conductores, ciclistas, etc.
- + ... evita escuchar música alta o el uso de auriculares, así como usar el teléfono.

Conocer las situaciones de peligro y los accidentes que se pueden ocasionar, es la mejor manera de prevenirlos. La denominada **Conducta AVA** nos ayudará a prevenir los accidentes, siguiendo tres instrucciones básicas:

- + **A: Advertir** la situación de riesgo o el peligro.
- + **V: Valorar** los posibles peligros.
- + **A: Adoptar** una actitud segura.

No obstante, si nos encontramos con un accidente, es importante actuar de la manera más adecuada. Tendremos presente los tres pasos básicos de la **Conducta PAS**:

- + **P: Proteger** el lugar del accidente.
- + **A: Avisar** a alguien o al 112 (número de teléfono para emergencias).
- + **S: Socorrer** a la persona herida.

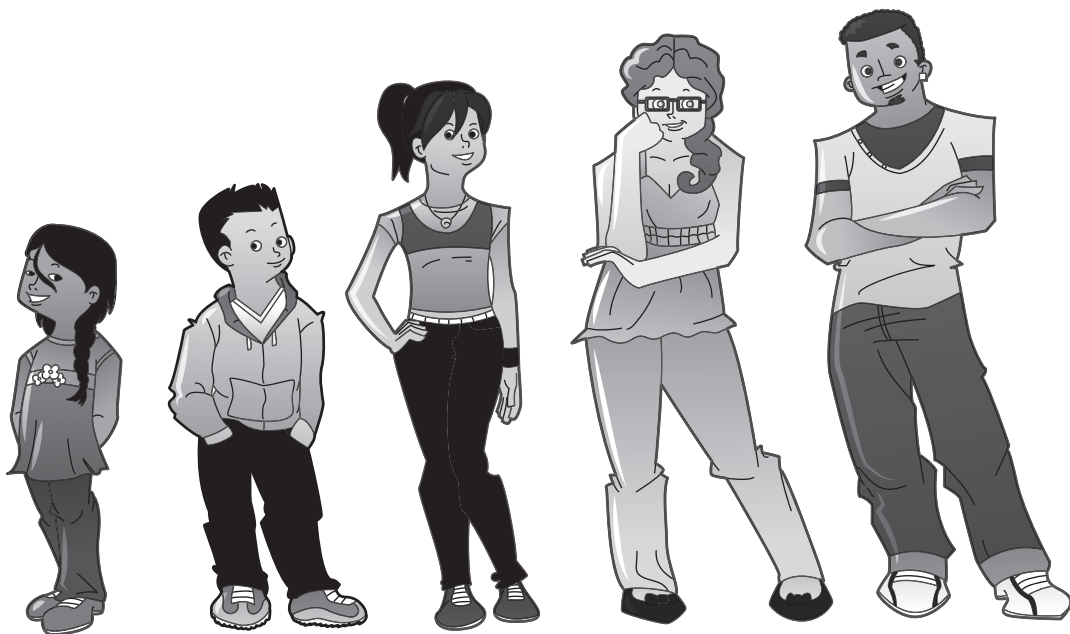


Si ho tens clar, tria!

Cada dia es prenen decisions i no sempre es tan fàcil com sembla, no creus? La nostra elecció pot estar influenciada per la situació o el moment concret, per la gent que ens envolta, però tu ets qui té l'última paraula.

Per això, es important que reflexionis sobre allò que pensem i sentim, així ens serà més fàcil prendre determinades decisions.

I tu, què en penses? ho tens clar?
que faries?



En marxa!, però amb seguretat

Cada dia ens posem en marxa, ens movem o ens desplaceu d'un lloc a un altre. Som vianants, patinem, anem en bici, en cotxe, etc. Però sempre hem de fer-ho amb seguretat.

Troba a la sopa de lletres les paraules que falten en les següents frases.

COM VIANANT...

1. Caminem per les zones de vianants.
2. Prenem especial atenció a les entrades i sortides dels vehicles de garatges, tallers, etc.
3. Quan creuem un carrer, ho hem de fer per el pas de vianants, respectant el _____ (si hagués).
4. Al creuar no hi ha pas de vianants ni semàfor, mireu primer a la _____, segon a la _____ i tercer a la esquerra.
5. Si no hi ha zona de vianants, caminarem lo mes proper possible dels edificis, sempre de cara al tràfic.
6. A la carretera utilitzarem elements _____ (armilla, braçalet, etc).
7. En una carretera sense vorera, tenim que caminar per el _____ esquerra (en el sentit de la marxa).

AMB LA BICI...

1. Almenys utilitzem _____ i armilles o altres elements reflectants.
2. Circulem pel carril bici.
3. Si no existeix _____ bici, circulem per la _____, si aquesta mesura mes de 3 metres d'ample sense interrompre el transit ni anar mes ràpid que les i els vianants.
4. Per la carretera, circulem pel _____ o intentem anar acostats o acostades a l'extrem de la dreta. I si circulem amb mes gent o fem en _____ india, no en escamot.
5. Senyalitzem sempre la direcció que prenem amb el _____.

AL COTXE...

1. La persona que condueix té que _____ abans i durant el viatge (parant cada 2 hores).
2. Tots i totes ens asseiem correctament i ens cordem el _____ de seguretat.
3. Les nenes i els nens petits tenen que anar en les _____ adaptades al seu pes i estatura.
4. Mirem abans d'obrir la _____.

+ Si lo tienes claro, ¡jelge! + Si ho tens clar, tria! + Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tes claro, elixe!



Et moguis com et moguis...

- + ... respecta les normes i les senyals.
- + ... mira sempre als costats i estigues a l'aguait de la resta de viants, conductors, ciclistes, etc.
- + ... evita escoltar música alta o utilitzar els auriculars, així com utilitzar el telèfon.

Conèixer les situacions de risc i els accidents que es poden ocasionar, es la millor manera de prevenir-los. La denominada **Conducta AVA**, ens ajudarà a prevenir els accidents, seguint tres instruccions bàsiques:

- + **A: Advertir** la situació de risc o perill.
- + **V: Valorar** els possibles perills.
- + **A: Adoptar** una actitud segura.

No obstant això, ens trobem amb un accident, es important actuar de la manera mes adequada. Tindrem present els tres passos basics de la **Conducta PAS**:

- + **P: Protegir** el lloc del accident.
- + **A: Avisar** a algú o al 112 (numero de telèfon per a emergències).
- + **S: Socórrer** a la persona ferida.

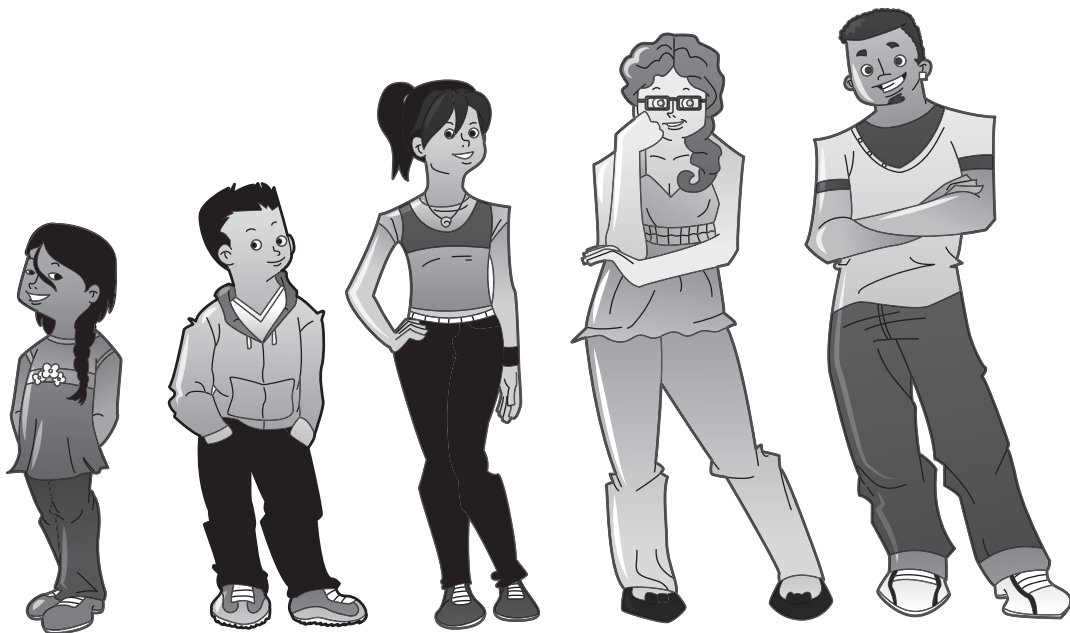


Argi baldin badezu, aukeratu!

Egunero erabaki asko hartzen dituzu baina ez da dirudien bezain erraza gertatzen, ez duzu uste? Gure erabakia arrazoi ezberdinengatik baldintzatu egon daiteke, egoera edo momentu zehatza dela, inguratzen gaituen jendea dela... baina zeurea da azken erabakia.

Guzti hau dela eta, garrantzitsua da pentsatu eta sentitzen duzunari buruzko gogoeta egitea.

**Eta zu, ze pentsatzen duzue? argi duzue?
zer egingo zenuke?**



Goazen!, baina segurtasunaren eskutik

Egunero leku batetik bestera mugitzen gara, abiatzen gara. Oinezkoak gara, patinatzen degu, txirrindan ibiltzen gara, e.a. Hauek guztiak, beti segurtasunez egin beharreko ekintzak izango dira.

Urrengo esaldietan falta diren hitzak, letra-zopan bilatu.

OINEZKO MODURA....

1. Oinezkoentzako gunere berezietatik ibitzen gera.
2. Tailer eta garajeen ibilgailuen sarrera eta irteeretan arreta berezia jarrito degu.
3. Kale bat zeharkatzerakoan zebra bidetik pasa beharko gara, beti ere _____ errespetatuz (izanez gero).
4. Zebra bide eta semafororik ez dagoen kale bat zeharkatzerakoan lehenengo _____ begiratu degu, gero _____ eta azkenik ezkerraldera begiratuko degu.
5. Oinezkoentzako gunerik ez bada, eraikinetatik hurbilen eta beti ere trafikoa aurrez dugula ibiliko gara.
6. Errepidean elementu _____ erabiliko ditugu (txalekoa, mahuka, e.a.).
7. Espaloi gabeko errepide batean, ezker aldeko _____ hertzetik ibili behar gara (beti ere zure norabidea kontuan hartuta).

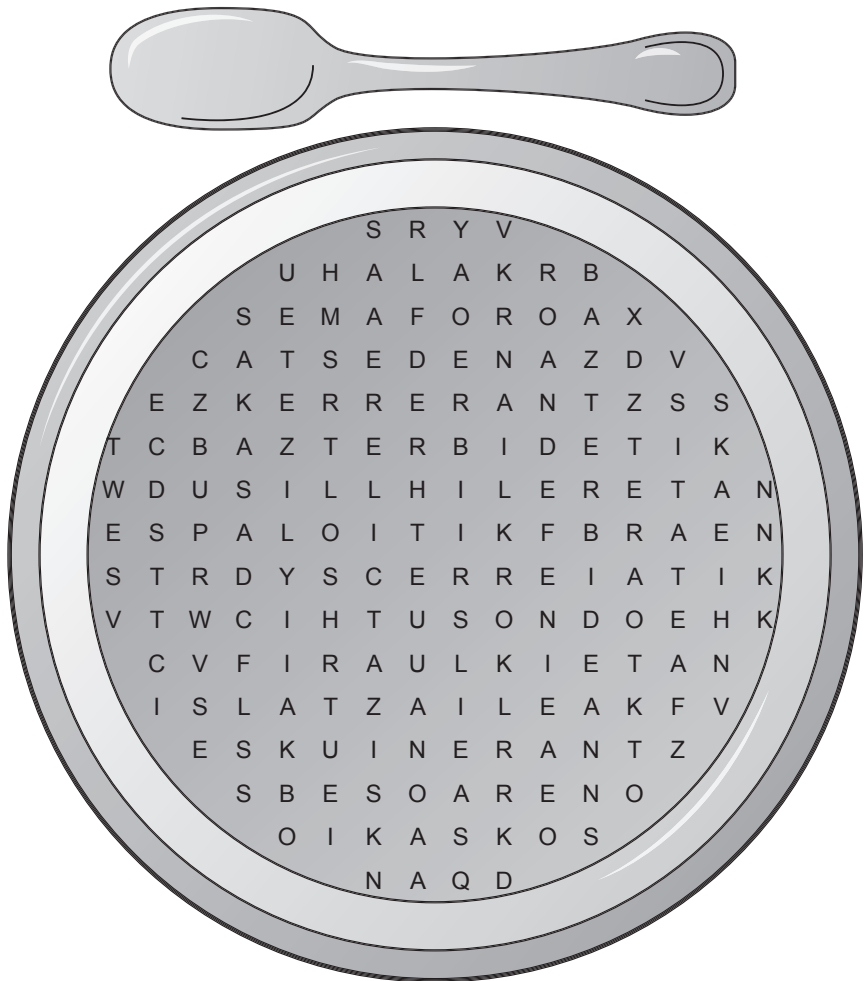
TXIRRINDAREKIN...

1. Gutxienez, _____ eta txalekoa edo bestelako elementu islatzaileak erabiliko ditugu.
2. Txirrindentzako _____ goaz.
3. Txirrindentzako erreia ez badago, _____ joango gara. Espaloiaren zabalera 3 metrotik gorakoa bada, espaloitik, trafikoa eten gabe eta oinezkoen abiadura gainditu gabe ibiliko gara.
4. Errepidean, _____ ibiliko gara edo bestela eskuineko aldera ahalik eta gehien hurbilduko gara. Eta tropelean goazenean, binaka edo eta banakako _____ joango gara errepidetik.
5. Hartu behar dugun norabidea, beti ere, _____ laguntzaz erakutsiko dugu.

AUTOAN...

1. Gidatzen doan pertsona, bai bidaia aurretik baita bitartean, _____ behar du (2 ordu).
2. Guztiok behar bezala eseri eta gure segurtasun _____ lotuko ditugu.
3. Haur txikiak, beraien pisu eta altueretara egokitutako _____ joan behar dira.
4. _____ ireki aurretik, beti ere aurrez begiratu behar da.

+ Si lo tienes claro, ¡jelge! + Si ho tens clar, tria! + Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tes claro, elixe!



Mugitzen zaren moduan, mugitzen zarela...

- + ... arauak eta seinuak errespetatu.
- + ... beti eldeetara begiratu eta gainontzeko txirindulari, oinezko, autogidarekin, e.a. adi egon.
- + ... telefonoa erabiltzea, aurikularrak eta musika ozen jartzea sahietsi.

Arriskuak eta istripuak eragin dezaketen egoerak aurrez ezagutzeak, haiek sahiesteko modu egokienak dira. **AVA** izeneko jokabideak, istripuak sahiesten lagunduko digu, ondorengo oinarritzko hiru arauak jarraituz:

- + **A:** Egoeraren arriskuaren **berri** eman.
- + **V:** Gerta daitezkeen arriskuen **ebaluaketa**.
- + **A:** Jarrera ziarra **hartu**.

Hala ere, istripu bat aurkituko bagenu, modu egokienean jardutea izango litzateke garrantzitsuena. Eta horretarako, **PAS** jokabidearen hiru oinarritzko urratsak kontutan hartu beharko ditugu:

- + **P:** Istripuaren eszena tokia **babestu**.
- + **A:** Norbaiti **abisua eman** edo eta **112** telefonora deitu (larrialdietarako telefonoa).
- + **S:** Zaurituta dagoen persona **lagundu**.

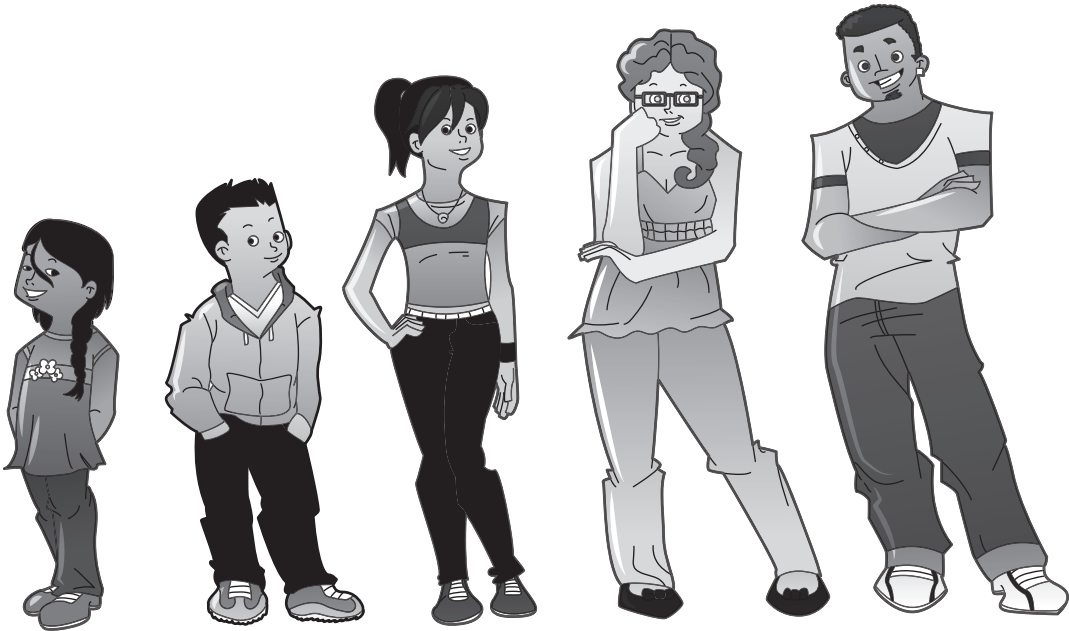


Se o tes claro, elixe!

Cada día tomas decisións e non sempre é tan sinxelo como parece, non cres? A nosa elección pode estar influída pola situación e o momento concreto, pola xente que nos rodea... pero es ti quen ten a última palabra.

Por iso, é importante que reflexiones sobre qué pensamos e sentimos, así seranos máis doado tomar determinadas decisións.

E ti, que pensas? telo claro?
que farías?



En marcha!, pero con seguridade

Cada día poñémonos en marcha, movémonos ou desprazamos dun lugar a outro. Somos peóns, patinamos, montamos en bici, en coche, etc. Pero sempre, debemos facelo con seguridade.

Busca na sopa de letras as palabras que faltan nas seguintes frases.

COMO PEÓN...

1. Camiñamos polas zonas peonís.
2. Prestaremos especial atención á entrada e saída de vehículos de garaxes, talleres, etc.
3. Cando crucemos unha rúa debemos facelo polo paso de peóns, respectando o _____ (se o houbese).
4. Se ao cruzar non hai paso de peóns nin semáforo, miramos primeiro á _____, segundo á _____ e terceiro á esquerda.
5. Se non hai zonas peonís, camiñaremos o máis preto posible dos edificios, sempre de fronte ao tráfico.
6. Na estrada, empregaremos elementos _____ (chaleco, brazaletes, etc.).
7. Nunha estrada sen beirarrúa, debemos andar pola _____ esquerda (no sentido da marcha).

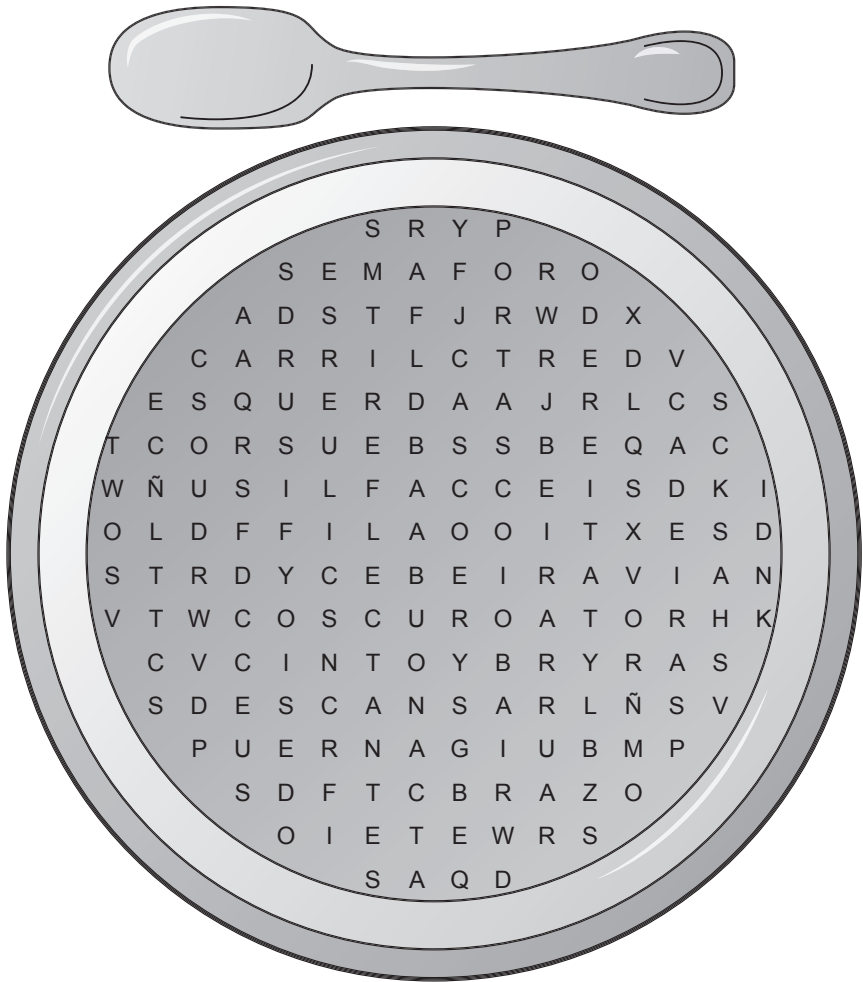
COA BICI...

1. Polo menos, utilizamos _____ e chaleco ou outros elementos reflectantes.
2. Circulamos polo _____ bici.
3. Se non existe carril bici, circulamos pola _____, se esta mide máis de 3 metros de ancho, sen interromper o tránsito nin ir máis á prèsa que as e os peóns.
4. Na estrada, circulamos pola _____ ou intentamos ir o máis achegados ou achegadas ao extremo da dereita. E, se circulamos con máis xente, facémolo en fila da dous ou en _____ india, nunca en pelotón.
5. Sinalizamos sempre a dirección que imos tomar co _____.

NO COCHE...

1. A persoa que conduza debe _____ antes e durante a viaxe (parando cada 2 horas).
2. Todos e todas sentámonos correctamente e abrochámonos o _____ de seguridade.
3. As nenas e nenos pequenos debe ir en _____ adaptadas ao seu peso e estatura.
4. Miramos antes de abrir a _____.

+ Si lo tienes claro, ¡jelige! + Si ho tens clar, tria! + Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tes claro, elixe!



Movas como te movas...

- + ... respecta as normas e os sinais.
- + ... mira sempre aos lados e estate pendente do resto de peóns, condutores, ciclistas, etc.
- + ... evita escoitar música alta ou o uso de auriculares, así como usar o teléfono.

Coñecer as situacións de perigo e os accidentes que se poden ocasionar, é a mellor maneira de previlos. A denominada **Conduta AVA** axudaranos a previr os accidentes, seguindo tres instrucións básicas:

- + **A: Advertir** a situación de risco ou o perigo.
- + **V: Valorar** os posibles perigos.
- + **A: Adoptar** unha actitude segura.

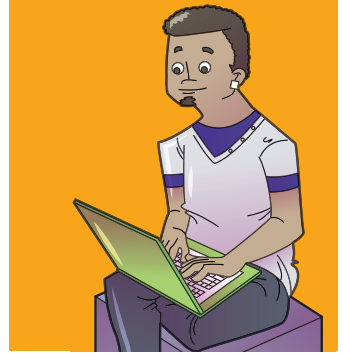
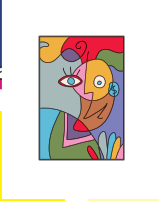
Non obstante, se nos atopamos cun accidente, é importante actuar do xeito máis axeitado. Teremos presentes os tres pasos básicos da **Conduta PAS**:

- + **P: Protexer** o lugar do accidente.
- + **A: Avisar** a alguén ou ao 112 (número de teléfono para emerxencias).
- + **S: Socorrer** á persoa ferida.



+ Si lo tienes claro, ¡elíge! + Si no tienes claro, ¡tría! + ¡Argi baldin badezu, aukeratu! + Se o tienes claro, elixe!

+ Cruz Roja Juventud + Creu Roja Joventut + Gazteen Gurutze Gorria + Cruz Vermella Xuventude



Financiado por:



www.cruzrojajuventud.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad