

bomberos



en el monte



entre todos,
madrid
más seguro



PRECAUCIONES EN LA MONTAÑA

- ✓ **Infórmese** de la predicción meteorológica.
- ✓ **Elija la zona** adecuada en función de su preparación física y del conocimiento que tenga de la montaña.
- ✓ Infórmese de la **localización** de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de descenso brusco de temperaturas, tormentas u otras inclemencias meteorológicas.
- ✓ **Deje dicho** a su familia, amigos o algún miembro de los Servicios de Urgencia del pueblo más próximo, dónde va y cuándo vuelve.
- ✓ Preste atención y **respete** las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones sobre riesgos de montaña.
- ✓ Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.
- ✗ **No abandone** basura y recuerde: "El mejor montañero es el que, al abandonar el monte, no deja rastro de su paso".
- ✓ Lleve el **equipo adecuado**: teléfono móvil, linterna, brújula, mapa de la zona, impermeable, ropa de abrigo.
- ✓ Prepare con antelación **la ruta** que vaya a realizar.
- ✗ **No cargue** inútilmente la mochila.
- ✗ Está totalmente **PROHIBIDO HACER / ENCENDER FUEGO** en el monte.
- ✗ **No tire** cigarrillos ni cerillas encendidas.
- ✗ No tire **vidrios** y, si encuentra éstos, cúbralos con tierra. Pueden ser la causa de un incendio.



entre todos, **madrid** más seguro

bomberos



en la calle

entre todos,
madrid
más seguro



iMADRID!

**ÁREA DE GOBIERNO
DE SEGURIDAD
Y EMERGENCIAS**

SI ES USTED PEATÓN

- ✓ **Circule por el interior** de la acera, no por el bordillo.
- ✓ **Camine siempre** por zonas peatonales, y si no existen, acérquese al borde de las casas.
- ✓ Preste **atención** a las salidas de los garajes, puede sorprenderle un vehículo cuando sale.
- ✓ **Cruce** la calzada por los semáforos o “pasos de cebra”.
- ✗ **No cruce** la calzada sorteando vehículos, puede sorprenderle alguna moto o bicicleta que pase entre ellos.
- ✗ **No salga** a la calzada por detrás de un vehículo parado junto al bordillo.
- ✗ **No cruce** plazas ni rotondas, rodéelas.
- ✓ **Utilice** los pasos superiores e inferiores para peatones.
- ✓ Si pasea por una carretera, hágalo siempre **por su izquierda**, verá mas fácil a los vehículos que se aproximan.
- ✓ **Si debe cruzar** una carretera, hágalo con cuidado, por el lugar de mejor visibilidad y asegúrese que no se aproxima ningún vehículo, mirando a izquierda y derecha.
- ✓ **Respete** las señales de tráfico, son para todos.
- ✗ No lleve **animales sueltos** cuando pasee por calles o carreteras.



entre todos, **madrid** más seguro

bomberos



cuando viaje

entre todos,
madrid
más seguro



¡MADRID!

**ÁREA DE GOBIERNO
DE SEGURIDAD
Y EMERGENCIAS**

EN SU VEHÍCULO

- ✓ **Revise** su coche antes de viajar.
- ✓ **Use siempre** los cinturones de seguridad.
- ✓ **Asegure** los cierres de las puertas si viaja con niños.
- ✗ **No saque** los brazos o la cabeza por la ventanilla.
- ✗ **No arroje** papeles u otros objetos a través de las ventanillas.

EN EL AUTOBÚS

- ✗ **No suba ni baje** del vehículo en marcha, espere a que esté completamente parado.
- ✗ **No se apoye** en las puertas durante el trayecto.
- ✓ Si viaja de pie, **agárrese bien** a las barras de sujeción.
- ✓ **Ceda su asiento** a personas que lo necesiten (ancianos, embarazadas...).

EN EL METRO

- ✓ **Espere** en el andén sin acercarse al borde.
- ✓ Al llegar el metro, **sitúese** a los lados de las puertas, permita que salgan los viajeros.
- ✗ En trayecto, **no se asome** en ningún caso por las ventanillas del vagón.



entre todos, **madrid** más seguro

bomberos



en ríos y pantanos

entre todos,
madrid
más seguro



¡MADRID!

**ÁREA DE GOBIERNO
DE SEGURIDAD
Y EMERGENCIAS**

EN EL AGUA

- ✓ Si no sabe nadar, **báñese** en zonas protegidas y siga las instrucciones de los socorristas.
- ✗ **Evite** los cambios bruscos de temperatura, éstos pueden dar lugar a graves accidentes como la parada cardio-respiratoria.
- ✓ **Mójese** de forma progresiva, empezando por la cara y nuca antes de zambullirse.
- ✗ **Evite** tener que saltar al agua. Si lo hace, asegúrese de que hay profundidad suficiente y está libre de obstáculos.
- ✗ **NO SE BAÑE SOLO.**
- ✓ **Evite** las zonas de corriente.
- ✗ **NO SE BAÑE:**
 - Si ha comido o bebido en exceso.
 - Si ha hecho ejercicio y está cansado.
 - Si no se encuentra bien.
 - Si hay tormentas.

SI TOMA EL SOL

- ✓ Tome **el sol** de forma dosificada, progresivamente, dando tiempo a que la piel desarrolle su sistema de protección “ponerse moreno”, sin que se produzcan quemaduras.
- ✗ **No permanezca** mucho tiempo al sol sin refrescarse, puede dar lugar al golpe de calor que puede ser grave.
- ✓ **Utilice** crema y protectores solares adecuados para cada tipo de piel, y no se exponga en las horas de sol más intenso.
- ✗ **No entre** de golpe en el agua. Si ha tomado el sol, mójese la nuca, las muñecas y entre lentamente.



entre todos, **madrid** más seguro