



Unele dintre activitățile distractive de peste vară pot avea urmări **GRAVE** toată viața!

Ce-ți place cel mai mult să faci în vacanța de vară?

Să stai afară, cu prietenii, cât e ziua de lungă?

Dacă răspunsul tău este da, te îndemnăm să fii atent la jocurile pe care le jucați împreună.

EVITĂ JOCURILE CE ÎȚI POT RĂNI GRAV COLOANA VERTEBRALĂ!

Când ești cu prietenii tăi, **NU provoca** și **NU te lăsa provocat**:

- să sari în ape tulburi și cu adâncimi necunoscute!
- să sari în apă cu capul înaintea!
- să te joci jocuri precum „lapte gros” – sau alte jocuri ce implică sărituri pe spatele altor copii sau căzături!
- să te urci pe clădiri sau acoperișuri de clădiri, fără să fii echipat/ancorat corespunzător!
- să faci escaladă sau activități conexe, fără a fi echipat corespunzător!
- să mergi pe bicicletă sau motocicletă fără cască de protecție
- să accepți provocări legate de sărituri de la înălțime de pe diverse suprafețe!

Scrive în chenarul de mai jos, care dintre activitățile distractive de mai sus crezi că te pot pune în pericol.

Ne ajută mult să împărtășești cu noi experiența pe care ai trăit-o și cum ai ajuns să practici o activitate care poate duce la rănirea coloanei vertebrale.

NU este nevoie să scii numele tău.

Află mai multe!



Prevenirea leziunilor medulare.
Plonjonul.



Sam și Sarah.
Poți să faci mai multe decât crezi!
Benzile desenate care sprijină incluziunea copiilor cu dizabilități.