

Playground Safety

Playgrounds can be a fun way for children to improve their balance, strength and physical fitness. However, more than 156,000 injuries requiring emergency room treatment occur each year on public playgrounds. Here are some tips to keep children safe while they have fun at the playground.

Clothing

- Do not let children wear jewelry, helmets, necklaces, purses, scarves or clothing with drawstrings while on playgrounds. These can become tangled around playground equipment.
- Make sure children wear proper footwear, such as tennis shoes.

Playground Equipment

- Make sure children play on age-appropriate equipment and know how to use it.
- Watch for openings where children may get their head stuck.
- Look for sharp corners and pointed edges on equipment.
- Check for properly maintained protective surfaces.
- Avoid playgrounds with lots of trash, broken glass or unsafe equipment.

While Playing

- Always supervise children on the playground – toddlers and preschoolers require more supervision than older children.
- Make sure you can see and hear children while they play.
- Stop dangerous horseplay, such as throwing wood chips or jumping from unsafe heights.

Falls

- More than three-quarters of playground-related injuries are related to falls. Children should never climb higher than they feel comfortable and ask for help if they cannot get down safely on their own.
- Children should never climb up the outside of equipment.
- To help soften falls, children should play over good playground surfaces such as mulch, wood chips, sand, gravel or rubber mats. Children should avoid asphalt, concrete, grass and soil playground surfaces.

How Can UVA Help?

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital includes a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive care unit (PICU), acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians. Our goal is to get kids back to being kids.

For more information, call 434.924.1648.

Portions adapted from the US Consumer Product Safety Commission, (www.cpsc.gov), National SAFE KIDS Campaign, and the Nemours Foundation (www.kidshealth.org).

Seguridad en el patio de recreo

Los patios de recreo pueden ser una manera divertida para los niños de mejorar el equilibrio, la fuerza y el buen estado físico. Sin embargo, en los patios de recreo públicos se producen cada año más de 156.000 lesiones que requieren tratamiento en salas de emergencia. Los siguientes consejos le ayudarán a mantener a sus niños seguros mientras se divierten en un patio de recreo.

Ropa

- No deje que los niños tengan puestos joyas, cascos, collares, bolsas, bufandas o ropa con cordones mientras juegan en un patio de recreo ya que pueden enredarse en los juegos.
- Asegúrese de que usen calzado apropiado, por ejemplo, zapatillas deportivas.

Los juegos del patio de recreo

- Asegúrese de que los niños jueguen en juegos apropiados para su edad y de que sepan cómo se usan.
- Fíjese si hay aberturas en las que a un niño se le podría quedar la cabeza atascada.
- Fíjese también si los juegos tienen bordes filosos o puntiagudos.
- Compruebe si las superficies protectoras están bien mantenidas.
- Evite los patios de recreo con mucha basura, vidrio roto o juegos peligrosos.

Al jugar

- Supervise en todo momento a los niños en el patio de recreo. Los que están empezando a caminar y los de edad preescolar requieren más atención que los niños más grandes.
- Asegúrese de poder ver y oír a los niños mientras juegan.
- Detenga los juegos no seguros, como tirar trocitos de madera o saltar desde alturas peligrosas.

Caídas

- Más de tres cuartas partes de las lesiones en patios de recreo se producen por caídas. Los niños nunca deben treparse a más altura de la que se sientan cómodos y deben pedir ayuda si no pueden bajarse seguramente solos.
- Nunca deben treparse por la parte exterior de los juegos.
- Para ayudar a atenuar las caídas, deben jugar sobre superficies amortiguadas del patio de recreo, como mantillo, trocitos de madera, arena, grava o caucho. Deben evitar jugar sobre asfalto, cemento, césped y tierra.

¿Cómo puede ayudar la UVA?

En UVA Children's Hospital, cuidar a los niños es nuestra especialidad. Contamos con más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los niños en un ambiente especialmente diseñado para ellos y sus familias. UVA Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Intensivos, instalaciones para cuidados agudos, un centro de rehabilitación infantil (Kluge Children's Rehabilitation Center) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas. Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

Para más información, llame al 434.924.1648.

Adaptado en parte de US Consumer Product Safety Commission (www.cpsc.gov), National SAFE KIDS Campaign y Nemours Foundation (www.kidshealth.org).