POINT FORT
FICHET
Cerraduras y puertas de seguridad

# GUÍA DE SEGURIDAD

# CONSEJOS DE SEGURIDAD **EN EL HOGAR**

## PREVIENE

Acude siempre a cerrajeros acreditados.

El conserje debe estar a cargo solo de la seguridad del edificio.

Los muelles recuperadores y retenedores aseguran que las puertas de acceso se cierren siempre correctamente.

Las cámaras de seguridad deben ser colocadas en plano horizontal y en lugares con buena iluminación, nunca a contraluz.

Utiliza productos con calidad certificada, con sellos de calidad UNE, EN, ES, ISO, AENOR, CNPP, SKG, Vds...

Las ventanas más seguras son las tipo oscilo-batientes.

Los escudos protectores en la cerradura, esconden la marca del bombín y la protegen.

## CIERRA

Si vas a estar fuera unos días, recuerda: puertas y ventanas cerradas.

Al salir, asegúrate de cerrarlas bien. También las que dan a patios o sótanos.

Cierra siempre con llave, no solo con el resbalón, porque puede abrirse fácilmente.

Procura que tu puerta tenga al menos dos puntos de cierre. Llevará más tiempo abrirla y el ladrón puede desistir.

Revisa que no exista hueco entre la puerta y el suelo.

Para evitar que la apalanquen, refuerza la parte de las bisagras de tu puerta con pivotes de acero.

Cierra el paso de gas y agua.

## ACTÚA

- Que tu vivienda parezca habitada es el mejor método disuasorio.
- No desconectes totalmente la electricidad. Un timbre desconectado es signo de ausencia.
- No cierres del todo las persianas.
- La tecnología te lo pone más fácil: los temporizadores automáticos que encienden y apagan las luces o la radio ayudan a aparentar que la casa está habitada.
- Si puedes, pide a un vecino que recoja tu correo y deja un teléfono para emergencias.
- Nunca escondas una llave de repuesto cerca de tu casa o en lugares como buzón, macetas o caja de contadores.

## CALLA

- Evita comentar tus planes con desconocidos o en las redes sociales.
- Asegúrate de que tus hijos tampoco informan de vuestra ausencia ni aportan datos personales.

## GUARDA

No dejes a la vista tus objetos de valor: llaves, talonarios, claves de tarjetas o códigos de acceso a banca online.

Si tienes que dejar objetos de valor, mejor guárdalos en una caja de seguridad.

Elabora un inventario con los números de serie de aparatos electrónicos, marca y modelo y fotografíalos. En caso de robo, es más fácil recuperarlos.

## VIGILA

Abrir tu puerta o el portal a desconocidos compromete tu seguridad y la de tus vecinos.

No quedes en tu casa con desconocidos por teléfono o internet.

Acepta solo servicios que hayas solicitado previamente (agua, luz, teléfono, gas) y exige acreditación a sus representantes.

Mantén la puerta cerrada hasta que puedas identificar plenamente a la persona que llama.

## DENUNCIA

La colaboración ciudadana anónima CONTRIBUYE A LA SEGURIDAD DE TODOS.

Si ves gente merodeando o ruidos en viviendas desocupadas, llama a la Policía (091) o a la Guardia Civil (062) o la aplicación ALERTCOPS.

Por último, si un ladrón entra en tu casa, nunca le hagas frente. Intenta huir y llamar a quien pueda ayudarte.

# CONSEJOS DE SEGURIDAD **INFANTIL**

## PROTEGE

- Explora previamente el entorno en el que va a jugar con el fin de identificar posibles peligros.
- Protege al/la menor con gafas de sol y protector solares adecuados para cada caso y edad.
- Evita las horas de mayor incidencia de sol, entre las 12:00 y las 16:00.
- Ten siempre agua a mano para beber de forma habitual. Recuerda que beban en pequeños tragos y evita bebidas azucaradas y muy frías. Si estás practicando la lactancia materna, es importante que la madre se mantenga correctamente hidratada por su bien y el de su bebé.

## VIGILA

- Vigila en todo momento al menor / la menor que te acompaña.
- No los dejes solos en el coche o en casa.
- Recuérdale las normas básicas sobre no hablar con desconocidos sin presencia de sus padres, madres o tutores.
- En zonas de afluencia emplea una pulsera con el teléfono de contacto.
- Ten localizados a los socorristas o personal de emergencia allá donde te encuentres.
- No dejes a l@s niñ@s a cargo de otr@ menor.
- Revisa las normas de playas y piscinas para asegurarte que las entienden y saben cumplirlas.
- En piscinas privadas instala vallas de acceso para evitar que l@s niñ@s entren sin supervisión.

# CONSEJOS DE SEGURIDAD **EN VACACIONES**

## INFÓRMATE

- Ten a mano la información básica de emergencia de la ciudad o país que visitas.
- Si tu visita es al extranjero, consulta la web del Ministerio de Asuntos Exteriores o su app oficial Viaja Informado para cada destino.
- Busca información sobre los métodos de timo o engaño más frecuentes en la zona que visitas.
- Si viajas al extranjero consulta la normativa de vacunación a través de tu Centro de Salud.

## ACTUALIZA

- Realiza una copia de seguridad de tus datos antes de salir de casa: Smartphone, tablet, portátil...
- Actualiza los dispositivos electrónicos antes de viajar para añadir los últimos parches de seguridad.

## EVITA

- Conectarte a redes compartidas.
- Si es inevitable conectarte a una red compartida, evita realizar una compra, reserva o acceder a tus aplicaciones bancarias.
- Descargar aplicaciones sin antes comprobar su autenticidad.
- Abrir o descargar correos electrónicos.
- Subir fotografías de tus vacaciones en las redes sociales.

## PROTEGE

- Protege tus artículos de valor en todo momento desde que sales por la puerta de tu casa.
- Confirma las coberturas de la póliza de seguros de la que dispongas.
- Haz saber a tus personas allegadas tanto el recorrido como los planes durante el viaje.
- Incluye un botiquín de primeros auxilios en tu equipaje.
- Protege el bolso o cartera en transportes públicos y grandes aglomeraciones.

## VIGILA

- No confíes en desconocidos (no profesionales) que se ofrezcan para guiarte por el destino, cambiar moneda, vigilar tus pertenencias...
- Presta atención al estado de los cajeros automáticos cuando necesites retirar dinero.
- Mantén tus pertenencias bajo tu supervisión cuando estés en la calle, sobre todo en zonas de playa o piscina.
- Emplea el sentido común.

# CONSEJOS DE SEGURIDAD **EN EL VEHÍCULO**

## REVISA

- Con la llegada del verano es un momento ideal para revisar los puntos generales de tu vehículo.
- Comprueba el aire acondicionado.
- Revisa los sistemas de refrigeración.
- Comprueba el estado y la presión de los neumáticos.
- Revisa el correcto estado de los frenos.

## PREPÁRATE

- Descansa como la noche anterior un mínimo 8 horas antes de iniciar el viaje.
- Usa ropa holgada con la que te sientas cómod@.
- Hidrátate bien para lo cual es aconsejable siempre llevar agua, protegiéndola del sol.
- Mantén una buena temperatura en el interior del vehículo, lo ideal son 23 grados.
- Conserva una buena postura al volante para evitar dolores articulares o musculares.
- Crea un playlist con tu música favorita.
- Si viajas con niños asegúrate de que cuenten con los sistemas de protección adecuados y homologados.
- Prepara el equipaje de tal forma que pueda ser trasportado en el maletero, baca o cofre, pero nunca de forma libre en el habitáculo.

## PLANIFICA

- Planifica tu ruta.
- Revisa el estado de las carreteras así como el parte meteorológico.
- Planifica tus paradas antes de iniciar la marcha evitando períodos de conducción superiores a 2 horas aproximadamente o 200 kilómetros.
- Evita la noche para conducir en la medida de lo posible.
- Evita realizar comidas copiosas antes y durante el viaje.

## VIGILA

- Circula con el cierre centralizado activado.
- Confirma el funcionamiento del bloqueo infantil de puertas y ventanas en caso de viajar con niños.
- En caso de bajarte del vehículo, apaga el motor y lleva contigo la llave de arranque en todo momento.
- No dejes objetos de valor a la vista, aunque la parada sea de pocos minutos.
- En las estaciones de servicio evita dejar el vehículo cargado fuera del alcance de tu vista o en zonas retiradas.
- No dejes plásticos, líquidos ni productos inflamables expuestos al calor a la luz directa del sol.

# CONSEJOS **GENERALES**

## ALIMENTACIÓN

- Bebe abundante agua en pequeños tragos y evitando bebidas muy frías.
- Evita abusar de bebidas que contengan azúcar, cafeína y alcohol.
- Come frutas y verduras siempre lavadas.
- Lávate las manos antes de preparar alimentos.
- Reduce el tiempo de alimentos preparados o perecederos fuera del frigorífico.
- Evita comidas abundantes y copiosas.
- Vigila el estado de alimentos y bebidas cuando comas fuera de casa.

## TEMPERATURAS

- Evita exponerte al sol o hacer ejercicios al aire libre en las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00.
- Viste ropa clara y ligera.
- Cubre tu cabeza del sol y, siempre que sea posible, ponte a la sombra.
- Utiliza protector solar que se adapte a tus necesidades concretas.
- Utiliza gafas de sol adecuadas.
- En caso de seguir medicación, conserva los medicamentos lejos del calor.

## PLAYA/PISCINA

- Disfruta del baño únicamente en zonas habilitadas y preferiblemente vigiladas por socorristas.
- Evita bañarte de noche.
- En cualquier caso, no debes meterte en el agua después de haber consumido alcohol.
- Evita lanzarte al agua sin antes haber comprobado tanto el estado del fondo como su profundidad.
- Sigue siempre las indicaciones del personal de socorro de la zona así como las señales de las banderas de baño si las hubiera.

## MONTAÑA

- Intenta no realizar rutas en solitario.
- Planifica tu ruta previamente.
- Consulta el parte meteorológico.
- Lleva siempre agua para mantenerte hidratado.
- Carga la batería de tu móvil antes de salir de excursión.
- Viste ropa ligera y amplia que te permita libertad de movimientos.
- Ayúdate de un bastón para descargar tus rodillas en las bajadas y afianzar posibles pasos indecisos.
- Ante cualquier situación de emergencia comunica con el Teléfono de Emergencias (112) o con la Guardia Civil (062).

POINT FORT
FICHET

Cerraduras y puertas de seguridad

www.fichet-pointfort.es