

## **PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS CRANEOENCEFÁLICOS Y LESIONES MEDULARES EN PISCINAS**

### **Para evitar ahogamientos** □

- Elija lugares seguros para bañarte que estén vigilados por socorristas.
- Vigile a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella. No delegue esta responsabilidad en un niño/a más mayor.
- Si no sabe nadar o no sabe nadar bien, utilice un chaleco salvavidas para bañarse. Los flotadores hinchables no son recomendables.
- El consumo de alcohol antes de bañarse disminuye la capacidad de reacción ante un peligro o puede propiciar el adoptar conductas que puedan poner en riesgo nuestra salud.
- Bañarse solo es muy peligroso, si le ocurriera algo, nadie podría verle.
- Salga enseguida del agua si se encuentra cansado o siente frío.
- Antes de meterse en el agua compruebe la temperatura y espere 2 horas después de haber comido.
- Dúchese antes de entrar al vaso para que su cuerpo se adecue a la temperatura del agua.

### **Recuerde...**

- El ahogamiento se produce de forma rápida y silenciosa, la mayoría de las veces la víctima se perdió de vista en solo unos minutos.
- Un bebé puede ahogarse en 30 centímetros de profundidad. No deje solo a su niño pequeño, aunque esté en una piscina de chapoteo.
- La mejor medida de seguridad en las piscinas es el cercado perimetral de la piscina, aislándola de la vivienda y con una altura de 1,2 metros de altura y que no sea posible escalar.
- Los niños deben avisar a los padres, madres o cuidadores cuando se vayan a meter en el agua y bañarse siempre acompañado.

## **PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS CRANEOENCEFÁLICOS Y LESIONES MEDULARES EN PISCINAS**

### **Para evitar traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares**

#### **EVITA LAS ZAMBULLIDAS**

Tirarse de cabeza desde una gran altura, en sitios de poca profundidad o sin conocer si existe algún obstáculo en el fondo, puede producir lesiones muy graves. □

- No se lance al agua en zonas con poca profundidad o desde una altura elevada o donde pueda haber obstáculos o exceso de bañistas.
- Comprueba cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirte y evite bucear o saltar en aguas donde pueden no ser visibles otros nadadores y objetos.
- Introdúzcase en el agua lentamente o tírate de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza y, en este caso, recuerda que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza. Es conveniente que utilices las escaleras de la piscina para entrar al vaso.
- Hay que tener especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca del agua, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
- Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
- Evite correr alrededor del andén, se corre el riesgo de resbalar y darse un golpe con el borde.

#### **Y si se produce un accidente.... Llamar al teléfono de emergencias 112**

- Y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello del herido, evitar mover la columna y avisar a un profesional para que acompañe al accidentado, evitando en lo posible los vehículos particulares.