

TÍRATE CON CABEZA

Las zambullidas en el agua son la causa del 6 % de las lesiones medulares en España, dándose con mayor frecuencia entre los varones jóvenes. Estas lesiones se producen por el impacto de la cabeza contra el fondo u otros objetos, o bien con la superficie del agua a gran velocidad al lanzarse desde altura.

En ríos, lagos, playas o embalses, los niveles del agua pueden variar de un día para otro por las mareas, aperturas o cierres de compuertas.



Para lanzarte al agua sitúa los brazos en prolongación del cuerpo, protegiendo cuello y cabeza.



Los ahogamientos se producen de forma rápida, en su mayoría dentro del entorno familiar en: bañeras, piscinas privadas o hinchables.



Respetar las normas de seguridad de piscinas, playas, ríos y atracciones acuáticas. Y bañarse en aguas habilitadas para el baño y vigiladas.



El consumo de alcohol y drogas son factores que contribuyen a adoptar conductas de riesgo.



112

Si existe, avisa al servicio de vigilancia y salvamento de la zona, si no, llama al teléfono de emergencias 112.

¡¡DISFRUTA DEL VERANO CON SEGURIDAD Y RESPETO ANTE LOS RIESGOS!!



en colaboración con:

 **aspaym**

 **predif**  **Cruz Roja**

  

www.aspaym.org