

CAPBUSSADES  
2022 GAUDEIX  
DE L'ESTIU  
AMB CAP

AMB CAP SÍ!

#DECAPNO  
#AMBCAPSI

DIVERTEIX-TE SENSE RISC!

EL 6% DE LES  
LESIONS MEDULARS  
SÓN A CAUSA DE  
CAPBUSSADES  
AMB RISC

EVITAR LESIONS GREUS I  
IRREVERSIBLES ÉS MOLT SENZILL,  
AQUÍ T'HO EXPLIQUEM:



+INFO:

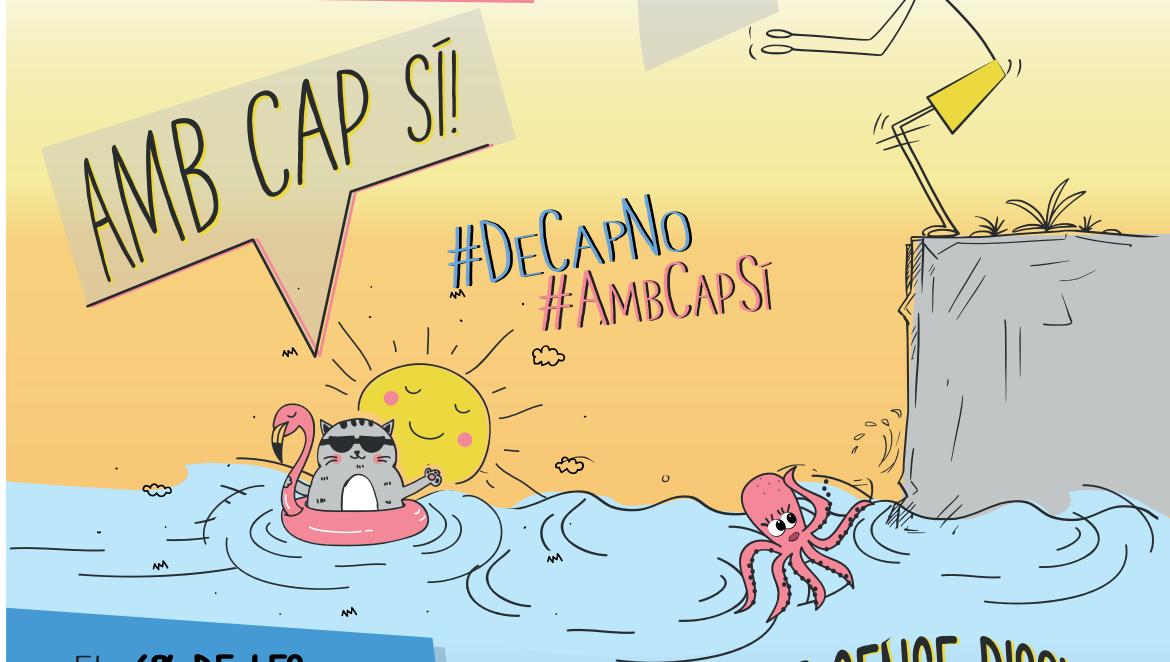


@aspaymnacional

aspaym

SERMEF  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA

HOSPITAL  
NACIONAL DE  
PARAPLÉJICOS  
Toledo



# PER A CAPBUSSAR-TE A L'AIGUA **SENSE PERILL...**

1. Assegurat de la **profunditat** de la superfície aquàtica.

Tingues en compte que a rius, llacs i al mar, quan **l'aigua està tèrbola i no es veu el fons**, hi pot haver **una branca o una roca oculta**.

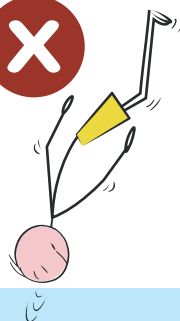
També a piscines i platges els **corrents** canvien la distància al fons.

2. Evita tirar-te de cap i **des de poca alçada**.

3. **Si ho fas**, fes-ho sempre amb les mans al davant i el cap entre els braços estesos en prolongació del cos **protegint cap i coll**.



"NIVELL EXPERT"



## SI PASSA UN **ACCIDENT** PER UNA MALA CAPBUSSADA...

1. Treu la persona **fora de l'aigua** amb una cura extrema i posa-la en una **superfície rígida**. És molt important **moure el cos en bloc** a tota hora per evitar lesions a nivell del coll/columnna.

2. Comprova que pot respirar i, si no pot, intenta **alliberar la seva via aèria**: assegura't que no hi ha res a la boca que obstrueixi la via aèria sense moure el coll ni el cap.

3. Truca **EMERGÈNCIES 112/061** y segueix estrictament less instruccions.

**\*No traslladis a la persona ferida en un vehicle particular**, podríes empitjorar greument la lesió.