

# MERGULLIDOS 2022

DISFRUTA  
DO VERÁN  
CON CABEZA

¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANON  
#CONCABEZASI

O 6% DAS  
LESIÓNS MEDULARES  
SON POR MOR DE  
MERGULLIDOS  
CON RISCO

¡DIVÍRTETE SEN RISCO!

EVITAR LESIÓNS GRAVES E  
IRREVERSIBLES É MOI DOADO.  
EIQUÍ O EXPLICAMOS:



+INFO:



aspaym

SERMEF  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA

HOSPITAL  
NACIONAL DE  
PARAPLÉJICOS  
Toledo

# PARA MERGULLIRTE NA AUGA SEN PERIGO...

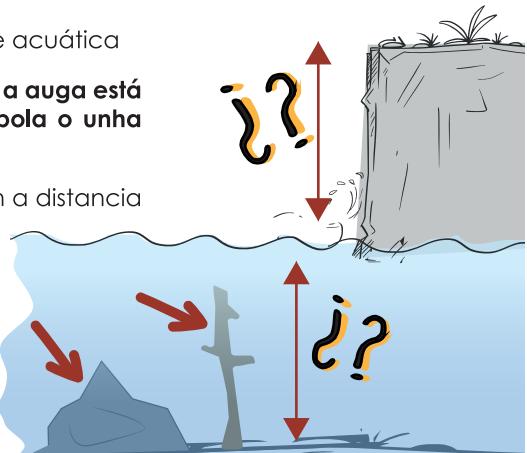
## 1. 1. Asegúrate da **profundidade** da superficie acuática

Ten en conta que nos ríos, lagos e no mar, **cando a auga está turbia e non se ve o fondo**, pode haber **unha pola ou unha rocha oculta**.

Tamén en piscinas e praias as **correntes** cambian a distancia ó fondo.

## 2. Evita tirarte de cabeza e **dende poca altura**

3. **Se o fas**, faino sempre coas máns por diante e coa cabeza entre os brazos extendidos en prolongación do corpo **protexendo cabeza e pescozo**.



## SE OCORRE UN ACCIDENTE POR UN MAL MERGULLO...

1. Saca á persona **fora da auga** con extremo coidado e ponla nunha **superficie ríxida**. É moi importante mover o **corpo en bloque** en todo intre para evitar lesión a nivel de pescozo/columna.

2. Comproba que pode respirar e, se non pode, intenta **liberar a súa vía aérea**: cerciórate de que non hai nada na boca que obstrúa a vía aérea sen mover o pescozo nin a cabeza.

3. Chama a **EMERXENCIAS 112/061** e segue estrictamente as suas instruccóns.

\*Non traslades á persona ferida nun **vehículo particular**, poderíamos empeorar gravemente a lesión.