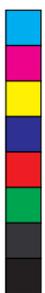
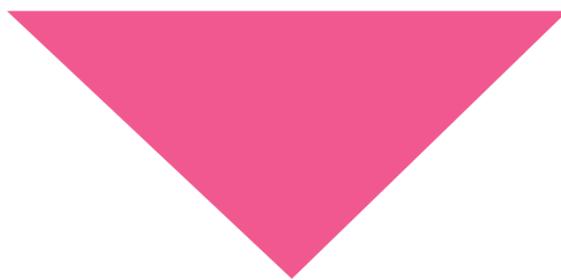
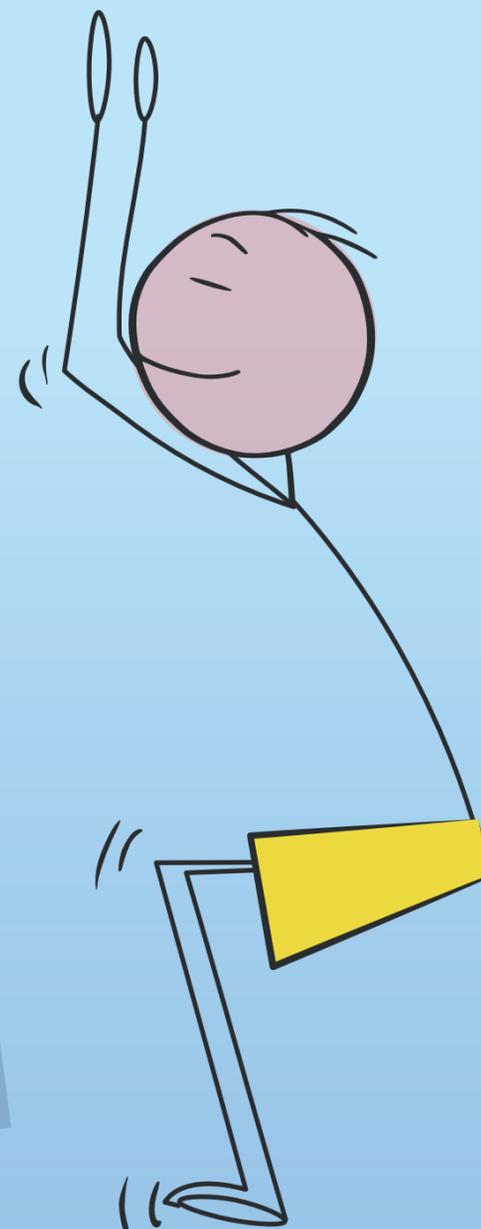


EVITAR LESIONES GRAVES E
IRREVERSIBLES ES MUY SENCILLO.
AQUÍ TE LO EXPLICAMOS:



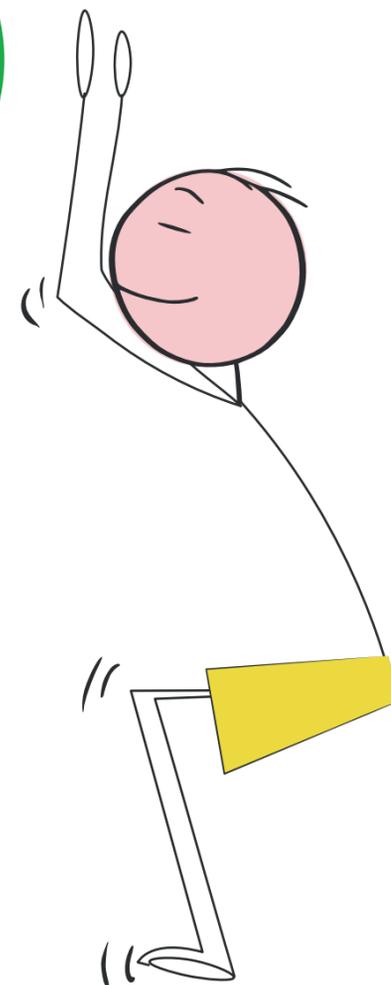
EL 6% DE LAS
LESIONES MEDULARES
SON A CAUSA DE
ZAMBULLIDAS
CON RIESGO



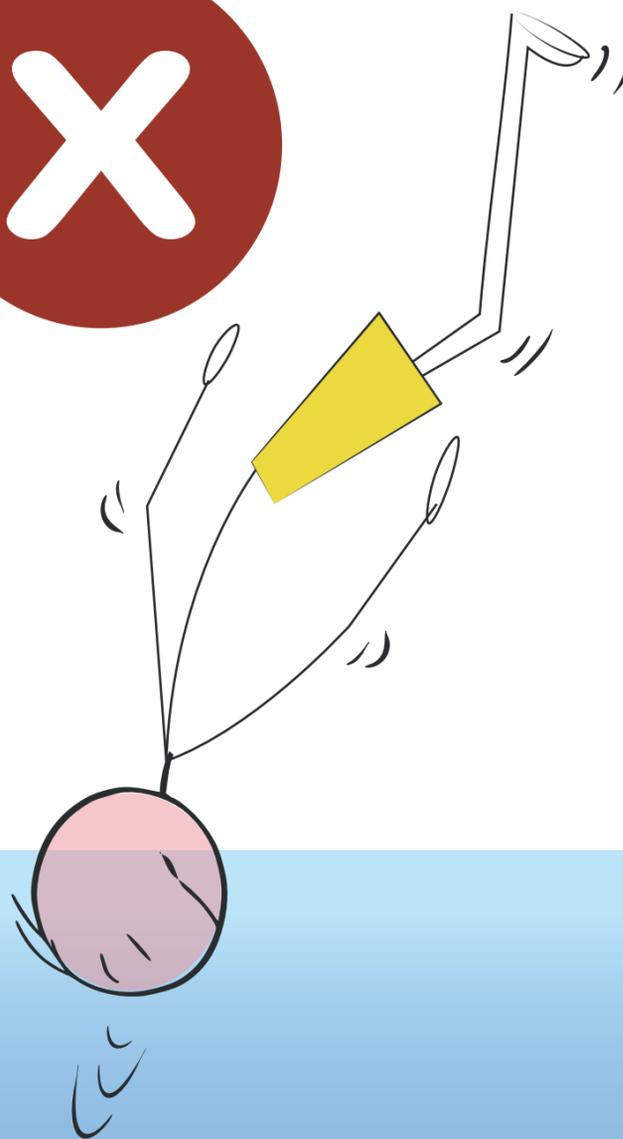
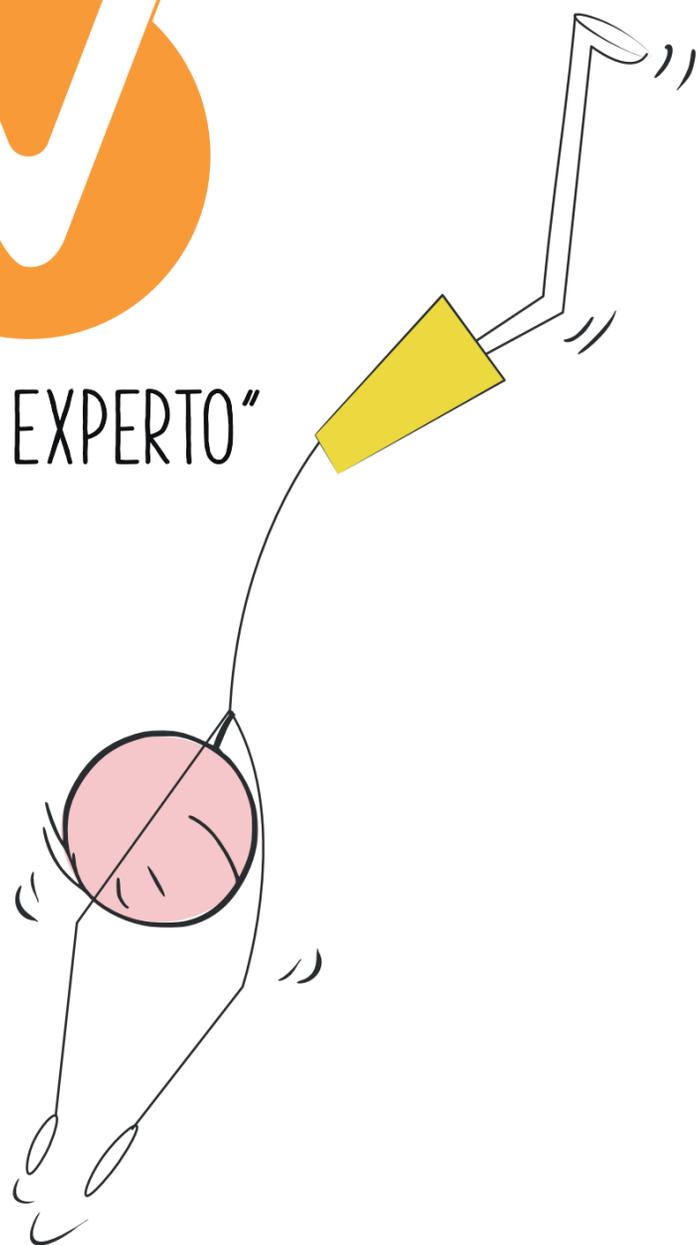
¡DIVIÉRTETE SIN RIESGO!



COMO ZAMBULLIRTE EN EL AGUA SIN PELIGRO...



"NIVEL EXPERTO"



PARA ZAMBULLIRTE EN EL
AGUA SIN PELIGRO...

Profundidad?

Ramas o rocas ocultas?

Corrientes / mareas cambiantes

NO tirarte de cabeza desde poca altura

Si lo haces, protege cabeza y cuello



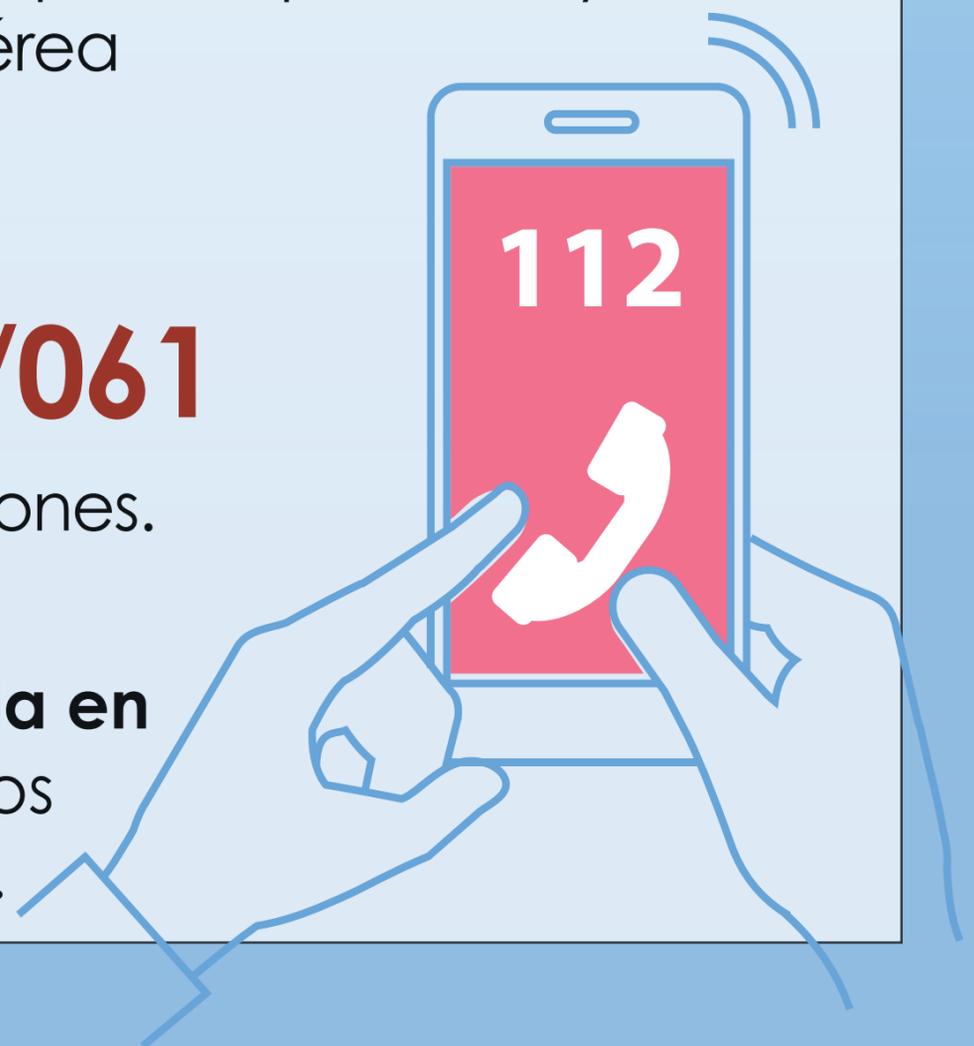
SI OCURRE UN ACCIDENTE POR UNA MALA ZAMBULLIDA...

1. Saca a la persona **fuera del agua** con extremo cuidado y ponla en una **superficie rígida**. **Es muy importante mover el cuerpo en bloque** en todo momento para evitar lesiones a nivel del cuello/columna.

2. Comprueba que puede respirar y, si no puede, intenta **liberar su vía aérea**: cerciérate de que de que no hay nada en la boca que obstruya la vía aérea sin mover el cuello ni la cabeza.

3. Llama a **EMERGENCIAS 112/061** y sigue estrictamente sus instrucciones.

***No traslades a la persona herida en un vehículo particular**, podríamos empeorar gravemente la lesión.



ZAMBULLIDAS

DISFRUTA DEL VERANO CON CABEZA



#DECABEZANO
#CONCABEZASI



ZAMBULLIDAS

DISFRUTA DEL VERANO
CON CABEZA

¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANO
#CONCABEZASI

¡DE CABEZA NO!

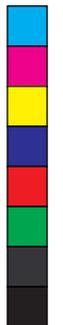
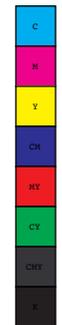


ZAMBULLIDAS
 DISFRUTA DEL VERANO
 CON CABEZA

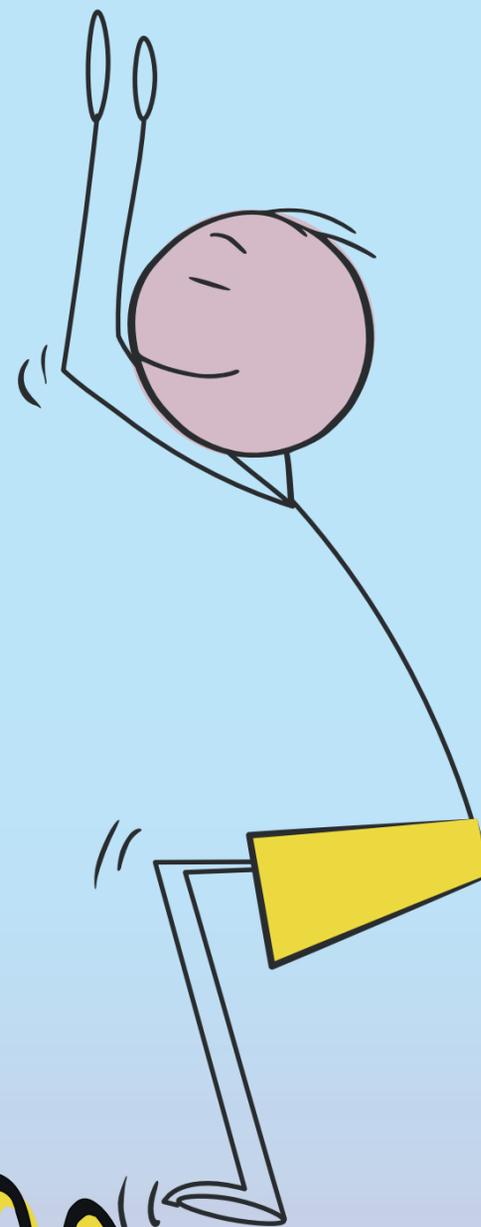
¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANO
 #CONCABEZASI

¡DE CABEZA NO!



3 DE CADA 4
LESIONES MEDULARES
POR ZAMBULLIDA SON
POR TIRARSE DE CABEZA
EN UNA PISCINA



¡DIVIÉRTETE SIN RIESGO!

