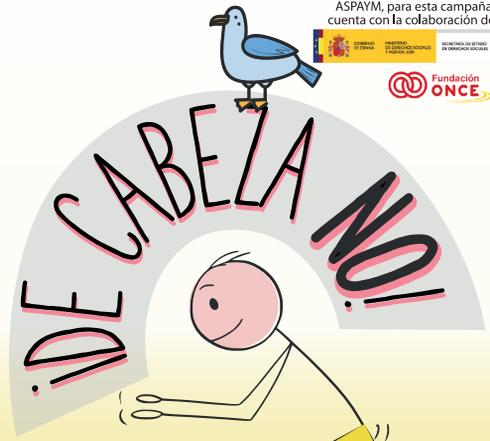


ASPAYM, para esta campaña, cuenta con la colaboración de



ZAMBULLIDAS

DISFRUTA DEL VERANO
CON CABEZA



¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANO
#CONCABEZASI



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

¡DIVIÉRTETE SIN RIESGO!

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



+INFO:



SERMEF
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA
@SERMEF_es

aspaym
@aspaymnacional

Cruz Roja
@CruzRojaEsp

HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS
Toledo
@HNParaplejicos

RFESS
Real Federación Española de Salvamento y Socorismo
@RFESS1

PARA ZAMBULLIRTE EN EL AGUA SIN PELIGRO...

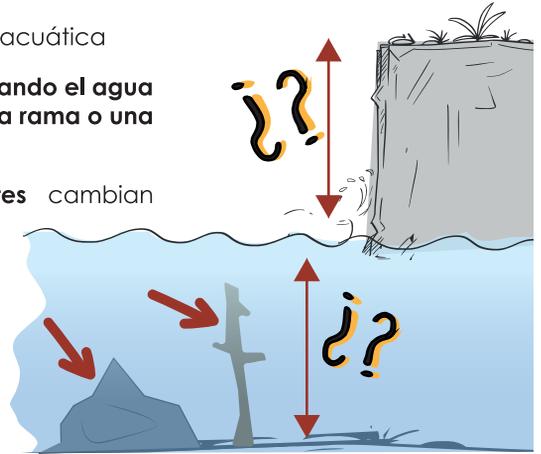
1. Asegúrate de la **profundidad** de la superficie acuática

Ten en cuenta que en ríos, lagos y en el mar, **cuando el agua está turbia y no se ve el fondo**, puede haber **una rama o una roca oculta**.

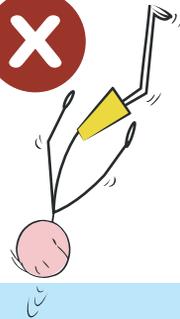
También en piscinas y playas las **corrientes** cambian la distancia al fondo.

2. Evita tirarte de cabeza y **desde poca altura**

3. **Si lo haces**, hazlo siempre con las manos por delante y la cabeza entre los brazos extendidos en prolongación del cuerpo **protegiendo cabeza y cuello**.



NIVEL EXPERTO



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.