

MERGULLIDOS

DISFRUTA DO VERÁN CON CABEZA

¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANON
#CONCABEZASI

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

+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 Socorrismo
@RFESS1

ASPAYM, para esta campaña,
conta coa la colaboración de

GOUVERNO DE XEIRA
MINISTERIO DE DEPORTE
INSTITUTO NACIONAL
DE ESTADÍSTICAS

Fundación ONCE



DIVÍRTETE SEN RISCO!

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

PARA MERGULLIRTE NA AUGA SEN PERIGO...

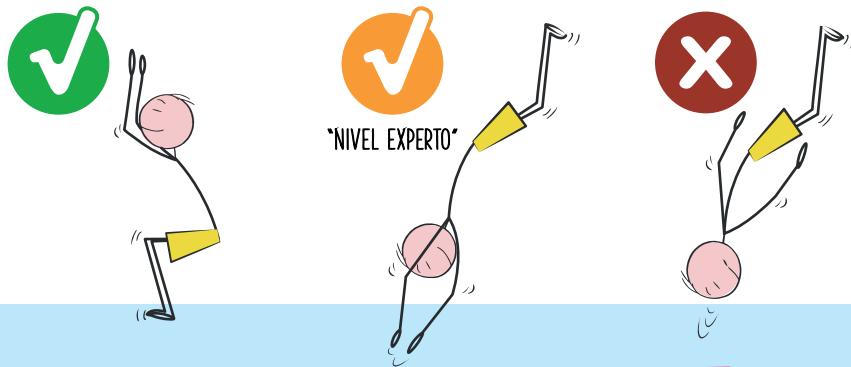
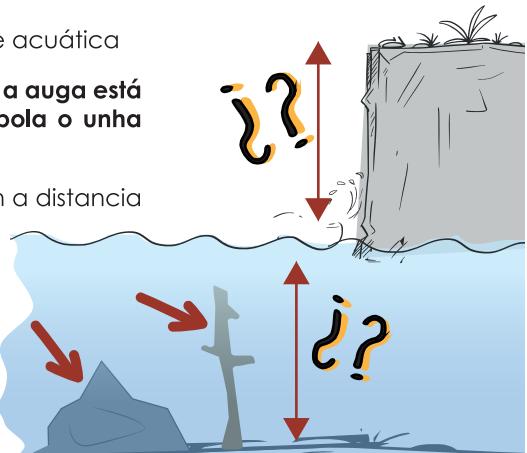
1. 1. Asegúrate da **profundidade** da superficie acuática

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.