

## ¿Y qué puede pasar?

Vídeo testimonios en primera persona sobre la lesión medular por zambullidas.



Mari Jose

Me tiré de cabeza ocasionándome una lesión medular. No tenía la información sobre la prevención.



Rafa

Calculé mal la profundidad y eso me ocasionó una lesión medular.



Quique

Choqué contra una roca en un río al lanzarme al agua.

## En caso de accidente...

- **Avisa** a los servicios de vigilancia, salvamento o sanitarios que estén en la zona.

- **Llama** al teléfono de emergencias: **112 o 061**

- **Explica** de forma pausada lo que ha sucedido, indica el lugar exacto del accidente y los datos que puedan ayudar a localizarlo.

- **Evita** cualquier movimiento brusco o desplazamiento del accidentado y no realices técnicas inadecuadas o desconocidas.

Federación Nacional ASPAYM  
www.aspaym.org

facebook.com/federacion.aspaym

@ASPAYMNACIONAL

http://bit.ly/FNAYouTube

Una campaña de: **aspaym**

# TÍRATE CON CABEZA

#tirateconcabeza

*¡Y vive el verano!*

Con la colaboración de: **predif** **Cruz Roja** **Fundación MAPFRE**

## Sabías que...

Las zambullidas son la causa del 6% de las lesiones medulares en España. Estos accidentes se dan con mayor frecuencia entre varones jóvenes.

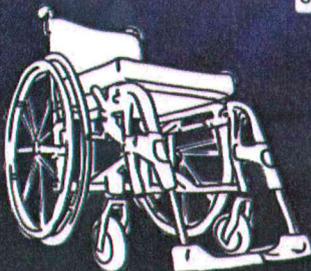
Y se producen al golpear la cabeza contra el fondo, objetos, la superficie del agua u otras personas al lanzarse al agua.

Federación Nacional ASPAYM

Para prevenir accidentes sigue los 3 pasos de la "Conducta AVA":

- **A** advertir el riesgo.
- **V** alorar los posibles peligros.
- **A** doptar una actitud segura.

Cruz Roja



## ¡Toma precauciones!

Antes de lanzarte al agua **comprueba la profundidad**. Y la primera vez que te lances en un lugar desconocido hazlo de pie.

Al lanzarte al agua de cabeza hazlo con los **brazos extendidos** delante de ti, para **proteger el cuello y la cabeza**.

Ten precauciones extras en **playas, ríos, pantanos y embalses**. El agua en estos suele ser turbia e impide ver el fondo. Y el agua puede cambiar su profundidad, como paso con el oleaje y las mareas.

No bucees ni juegues cerca de **zonas de desagüe** o donde están las rejillas de las piscinas.

Vigila en todo momento a los **más pequeños** y no los descuides en ningún caso. Ni siquiera en bañeras, piscinas privadas o pequeñas piscinas hinchables.

Evita consumir alcohol y drogas, son factores que contribuyen a adoptar conductas de riesgo.

## ¡Disfruta al máximo en entornos seguros!

Conoce y respeta el significado de las banderas en las zonas de baño.



### Buenas condiciones

Las condiciones para bañarse, nadar, bucear, etc. son buenas. Siempre respetando las precauciones básicas.



### Precaución

Las condiciones de la zona no son adecuadas. Hay que extremar las precauciones.



### Prohibido

Las condiciones ambientales de la zona no permiten bañarse, nadar, bucear, etc.



### Bandera azul

Estas playas ofrecen las mejores condiciones ambientales y en sus instalaciones.



En espacios naturales, no te alejes de la orilla.



Báñate en zonas habilitadas y que estén vigiladas por socorristas.