

## ¿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](http://www.aspaym.org)

 [facebook.com/federacion.aspaym](https://facebook.com/federacion.aspaym)

 @ASPAYMNACIONAL

 <http://bit.ly/FNAYouTube>



Una campaña de:  




**TÍRATE  
CON**

**CABEZA**

#tirateconcabeza

*¡Y vive el verano!*

Con la colaboración de:



## 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.

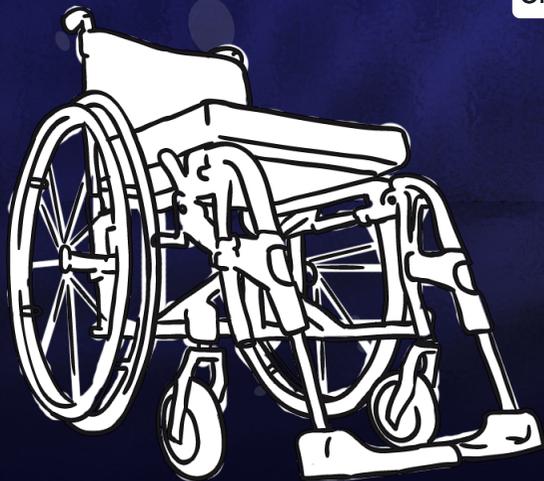
Y se producen al golpear la cabeza contra el fondo, objetos, la superficie del agua u otras personas al lanzarse al agua.

Federación Nacional ASPAYM

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

- **A**dvertir 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.