

Consejos para un baño seguro



Torremolinos
AYUNTAMIENTO

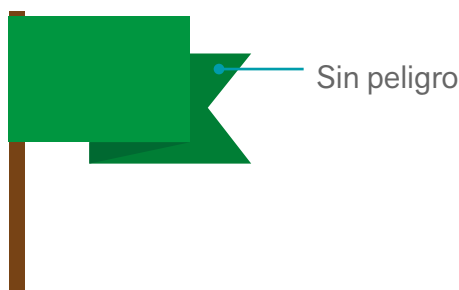
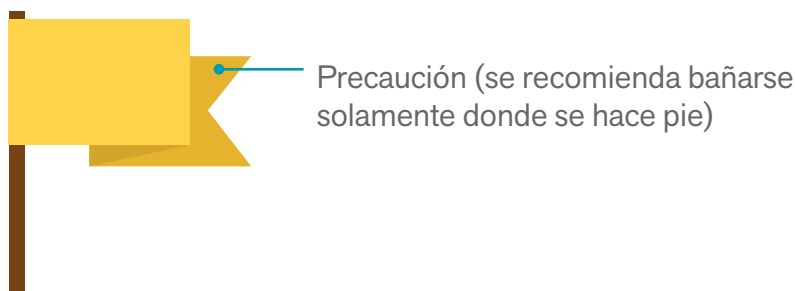
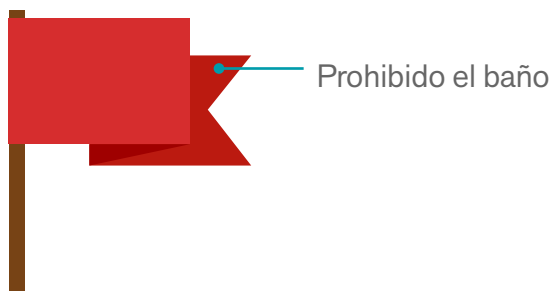


TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- Emergencias Sanitarias: 112
- Policía Local: 092
- Protección Civil: 659 99 44 79

CONSEJOS PARA UN BAÑO SEGURO

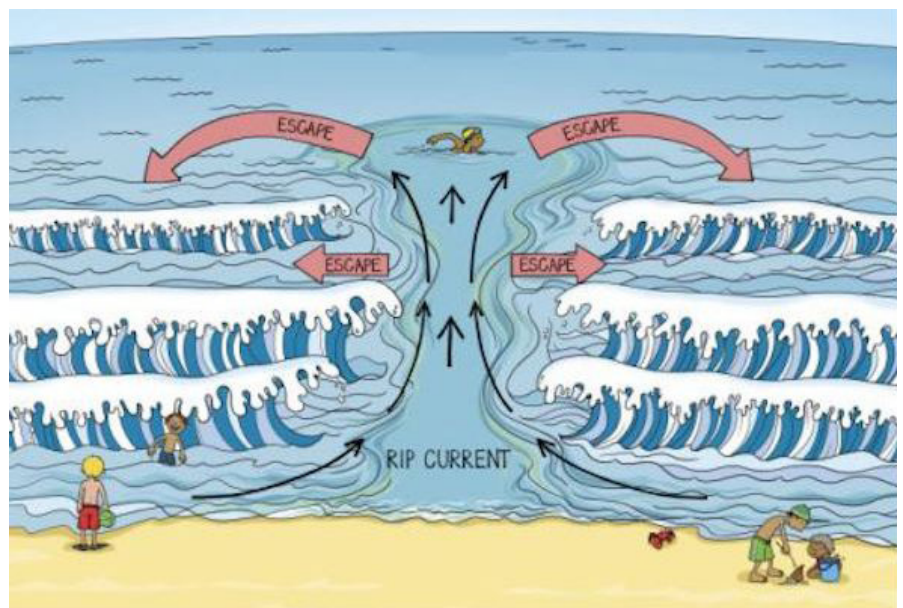
- Procura acudir a playas con socorristas y en los horarios establecidos de vigilancia.
- Torremolinos cuenta con vigilantes y socorristas en todas sus playas en horario de **11:00 a 19:00** horas ininterrumpidamente.
- Haga caso **SIEMPRE** de las advertencias de los Socorristas.
- En caso de fuerte oleaje **NO** meterse en el agua.
- Haz caso de las banderas:



- La ausencia de bandera indica **SIN COBERTURA ASISTENCIAL SANITARIA**

CONSEJOS PARA UN BAÑO SEGURO

- Hay que tener **precaución** en el mar, hacer caso de las advertencias de los socorristas y mantener una estrecha **vigilancia** sobre los niños.
- La presencia de **bandera de medusas** debajo de las banderas de colores, alertan de la presencia de las mismas en el mar.
- **Por favor haga caso** de las banderas y de las indicaciones de los socorristas en todo momento.
- Si una **corriente de resaca** te empuja mar adentro no luches contra ella, déjate llevar y luego nada en paralelo a la orilla y podrás regresar a tierra. En algunos casos puedes identificarlas porque rompen las olas como puedes ver en la imagen.



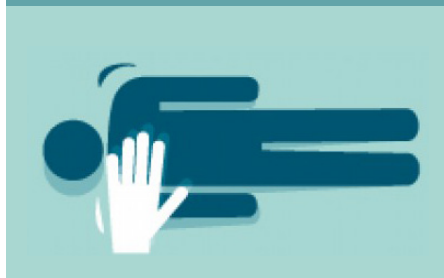
RESCATE DE PERSONAS CON PROBLEMAS PARA SALIR DEL AGUA

Lo primero es sacar a la persona del agua. Si puedes realizarlo sin peligro, hazlo tú mismo. Lleva contigo una barca, un flotador...algo que te ayude, y si no lo ves claro, no entres, solicita ayuda a otras personas y llama al 112. Una vez en el exterior:

1. Comprueba el nivel de consciencia, provócale estímulos sensitivos para ver si reacciona:
 - Si se confirma que está inconsciente, llamar al 112.
 - Si se encuentra consciente, poner a la víctima en posición lateral de seguridad.
2. Comprueba si respira, realiza una extensión del cuello para abrir las vías aéreas y acerca tu oreja a su nariz y mira el pecho. Si no sientes nada, la persona está en PCR, Parada Cardiorespiratoria.
3. Realiza 5 ventilaciones boca a boca, abriendo las vías y pinzando la nariz.
4. Más tarde, 30 compresiones fuertes en el centro del pecho, entre las dos glándulas mamarias, con las dos manos, los brazos bien extendidos y perpendiculares al suelo y ayudándote del peso de tu cuerpo. Ladea la cabeza en caso que comience a vomitar.
5. Vuelve a realizar 2 ventilaciones y continúa con ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones hasta que lleguen las asistencias.

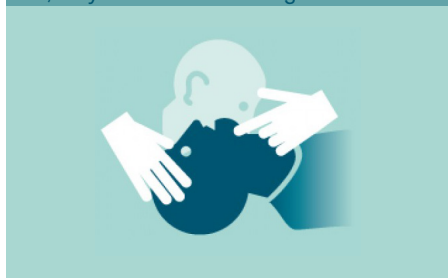
Comprueba la consciencia

Provoca estímulos



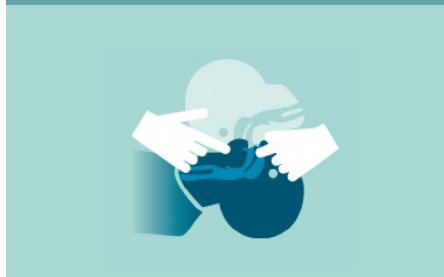
Comprueba si respira

Ver, oír y sentir durante 10sg



Realiza el boca a boca

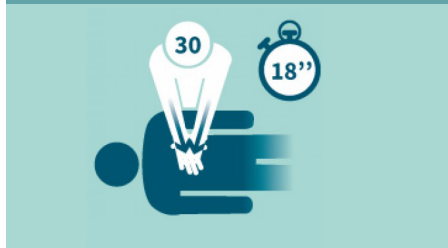
5 ventilaciones de rescate



Realiza el masaje cardíaco

30 compresiones torácicas

2 ventilaciones



Beach Safety Advice



Torremolinos
AYUNTAMIENTO

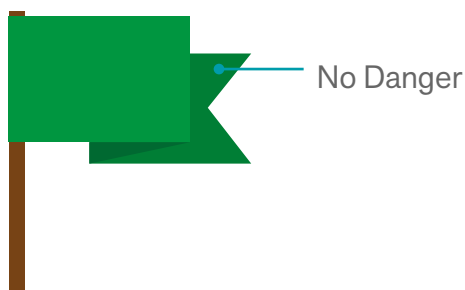
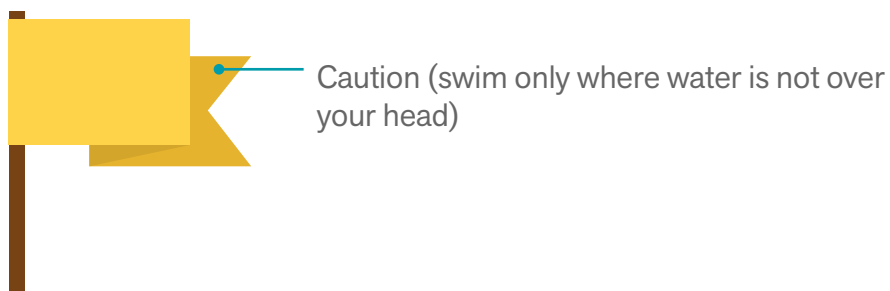
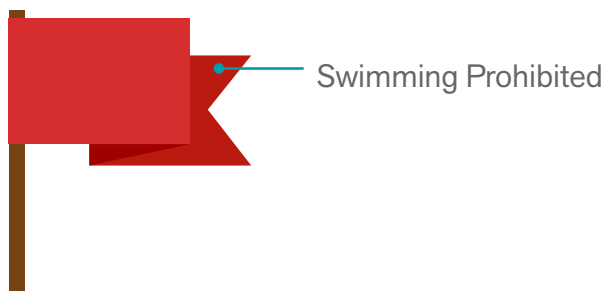


EMERGENCY NUMBERS

- **Ambulance:** 112
 - **Local Police:** 092
 - **Civil Defence:** 659 99 44 79
-

SWIM SAFETY TIPS

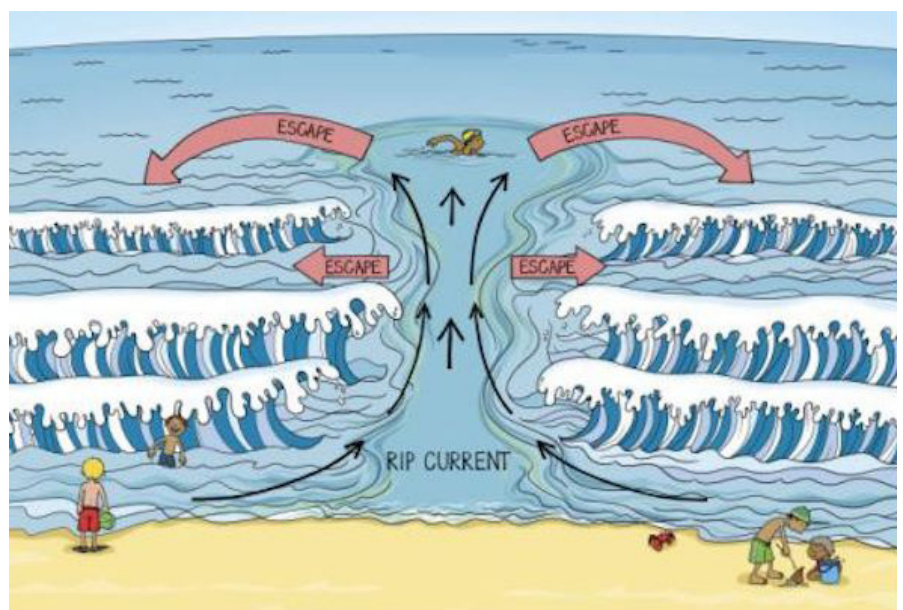
- You should swim only at a lifeguard-protected beaches.
- Torremolinos has Beach Police and Lifeguards at all its beaches between **11:00 a.m.** to **7:00 p.m.**
- Obey all instructions and orders from Lifeguards.
- In case of a heavy wave conditions. Do not enter in the water.
- Pay special attention to the Warning Flags



- No Flag Indicates that **THERE IS NO MEDICAL ASSISTANCE AVAILABLE**

CONSEJOS PARA UN BAÑO SEGURO

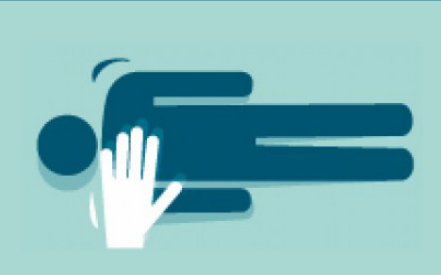
- When swimming in the sea always heed Lifeguard warnings and keep children under active supervision at all times
- The presence of the Jellyfish warning flag under the Colour flag alerts of their presence in the area
- Always pay attention to the flags and Lifeguard instructions at all times.
- If you are caught in a rip current, stay calm and don't fight the current.
- Swim parallel to the shore until you are out of the current. Once you are free, turn and swim toward shore. In some cases these currents can be identified from the shore. See diagram



HOW TO RESPOND TO AN AQUATIC EMERGENCY

Check for level of consciousness

Provoke stimulus reaction



Check for breathing

Listen carefully, for 10 seconds



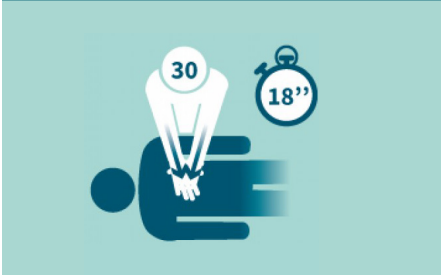
Realiza el boca a boca

2 deliver rescue breaths



Push hard, push fast

30 chest compressions



The first thing is to remove the person from the water. You should have with you reaching and throwing equipment on hand, such as ring buoys or reaching poles... something to help you. Do this at no risk to yourself. Do not enter the water if the situation is not clear. Ask for help and call 112.

1. Check for level of consciousness. Provoke stimulus reaction to judge level of consciousness.
 - If unconsciousness is confirmed, call 112
 - If conscious lie the person in the lateral security position
2. Check for breathing. Listen carefully, for no more than 10 seconds, for sounds of breathing. (Occasional gasping sounds do not equate to breathing.) If there is no breathing begin CPR
3. Open the airway. With the person lying on his or her back, tilt the head back slightly to lift the chin
4. Push hard, push fast. Place your hands, one on top of the other, in the middle of the chest. Use your body weight to help you administer compressions that are at least 2 inches deep and delivered at a rate of at least 100 compressions per minute.

Deliver rescue breaths. With the person's head tilted back slightly and the chin lifted, pinch the nose shut and place your mouth over the person's mouth to make a complete seal. Blow into the person's mouth to make the chest rise. Deliver two rescue breaths, then continue compressions.

Note: If the chest does not rise with the initial rescue breath, re-tilt the head before delivering the second breath. If the chest doesn't rise with the second breath, the person may be choking. After each subsequent set of 100 chest compressions, and before attempting breaths, look for an object and, if seen, remove it.

5. Continue CPR steps. Keep performing cycles of chest compressions and breathing until the person exhibits signs of life, such as breathing.

Note: End the cycles if the scene becomes unsafe or you cannot continue performing CPR due to exhaustion.



Torremolinos
AYUNTAMIENTO

