

Consejos para un baño seguro



Torremolinos
AYUNTAMIENTO

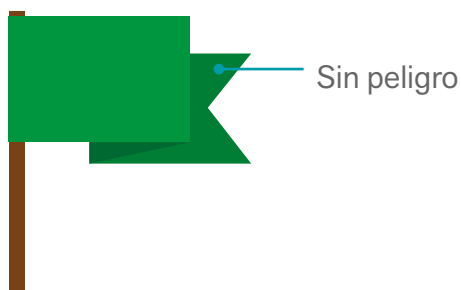
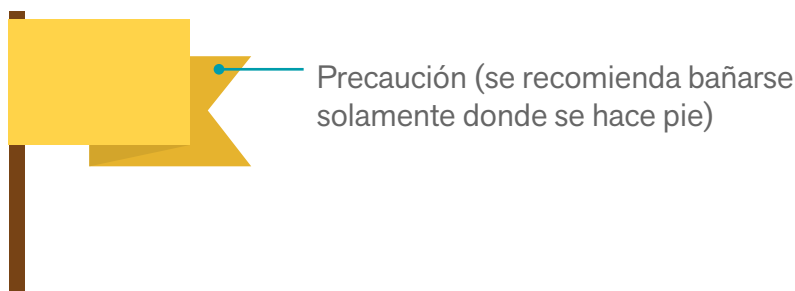
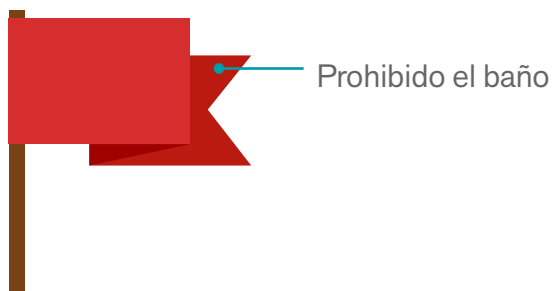


TELÉFONOS DE EMERGENCIA

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

CONSEJOS PARA UN BAÑO SEGURO

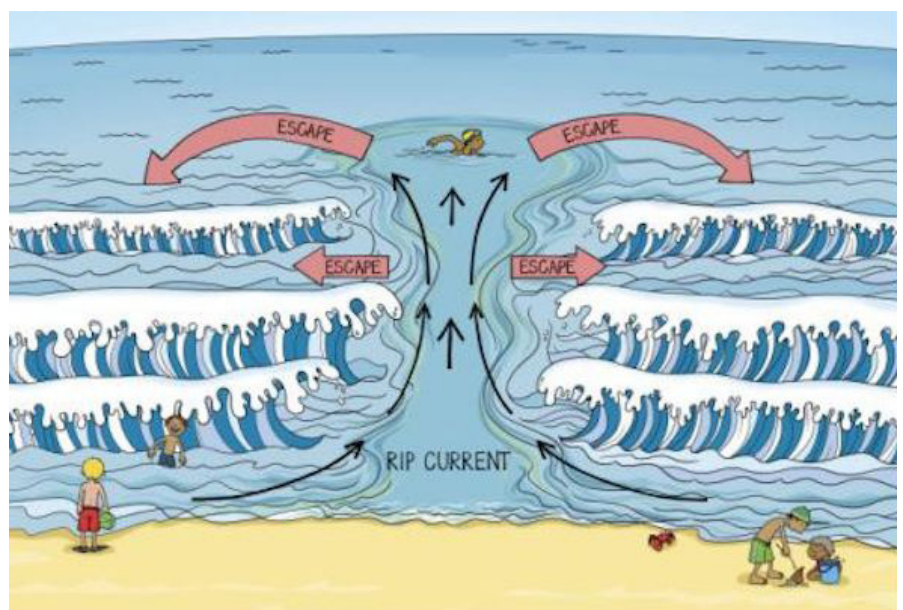
- Procura acudir a playas con socorristas y en los horarios establecidos de vigilancia.
- Torremolinos cuenta con vigilantes y socorristas en todas sus playas en horario de **11:00 a 19:00** horas ininterrumpidamente.
- Haga caso **SIEMPRE** de las advertencias de los Socorristas.
- En caso de fuerte 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.



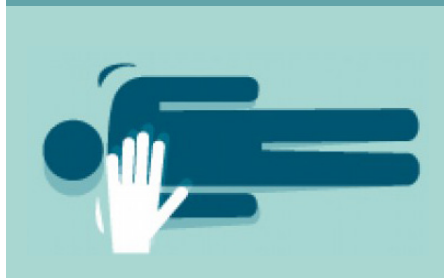
RESCATE DE PERSONAS CON PROBLEMAS PARA SALIR DEL AGUA

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.

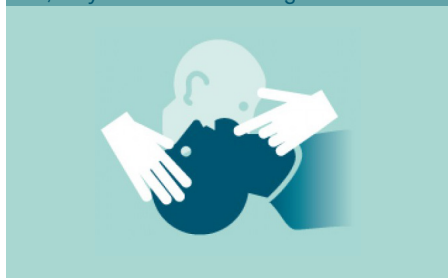
Comprueba la consciencia

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

