



# Trípticos sobre la prevención de ahogamientos en el medio acuático

Trabajos realizados por el alumnado del IES Galileo Galilei (Córdoba) para la asignatura de Planificación de Acciones Formativas, Informativas y Divulgativas en Protección Civil y Emergencias.



IES Galileo Galilei  
CENTRO DE EXCELENCIA NACIONAL  
CÓRDOBA  
Seguimos avanzando



## SIGNOS DE AUXILIO

Las personas que están teniendo dificultades levantan la/s manos dirigidas hacia tierra buscando ayuda



Unión Europea

Fondo Social Europeo

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



# RFSSS

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo



Galileo Galilei

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.  
CÓRDOBA



Junta de Andalucía

Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional



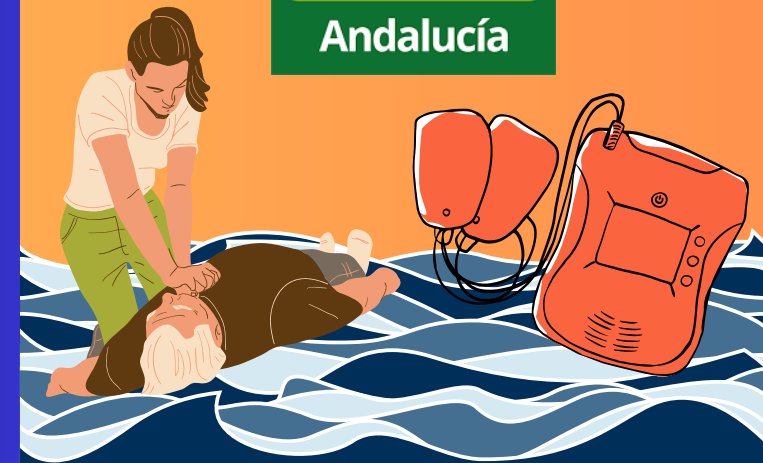
## COMO ACTUAR ANTE AHOGAMIENTO EN MEDIOS ACUATICOS



# 112

Emergencias

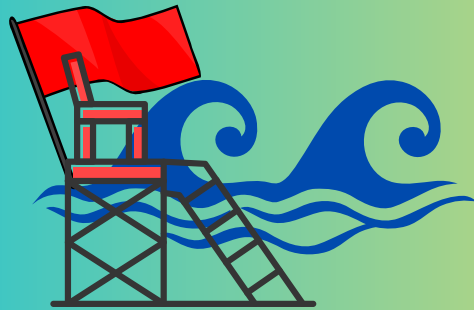
Andalucía



# CONDUCTA PAS (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER)

## PROTEGER

1º ante una persona que solicite ayuda, nos protegeremos a nosotros, la zona de actuación y la persona afectada



En caso de que la zona no sea segura



NO ACTUAREMOS SI NUESTRA VIDA ESTA O PUEDE ESTAR EN RIESGO

## AVISAR

2º Tras proteger debemos de avisar a los servicios de emergencia Llamando al **112**

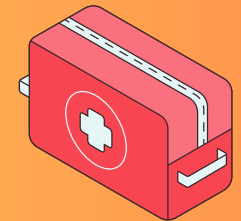
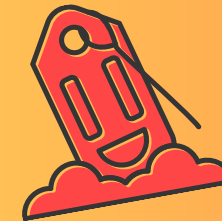


En caso de que algún socorrista se encuentre cerca le avisaremos también



## SOCORRER

3º En caso de que la persona necesite asistencia le prestaremos los primeros auxilios que nos indiquen desde el 112



En caso de que haya algún socorrista presente, seguiremos sus indicaciones

## ¿Sabías que...?

- Los ahogamientos son una de las principales **causas** de **lesiones** y **muer**tes accidentales en piscinas.
- La prevención es clave para mantener la seguridad en el agua.



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



Junta de Andalucía  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional



[917-252-234](tel:917-252-234)



[rfess.es](http://rfess.es)



Galileo Galilei  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.  
[www.iesgalileocordoba.es](http://www.iesgalileocordoba.es)  
“Seguimos avanzando”

¡SEGURIDAD EN EL  
AGUA, TU MEJOR  
ALIADA!

Disfruta del agua con confianza



## Consejos para Evitar Ahogamientos:

1. **Supervisión Constante:** Nunca dejes a los niños solos en la piscina. Mantén siempre la vista sobre ellos.
2. **Aprende a Nadar:** Enseña a tus hijos a nadar desde temprana edad.
3. **Cercas y Puertas de Seguridad:** Cercar la piscina y asegurarse de que las puertas estén cerradas puede evitar que los niños pequeños accedan sin supervisión.
4. **Materiales de Rescate:** Mantén a mano dispositivos de flotación y materiales de rescate, como un aro salvavidas.

## Normas de Seguridad en la Piscina:

- **No corras** alrededor de la piscina.
- **Evita empujar** a otros al agua.
- **No consumas alcohol** antes o durante la natación.
- **No te sumerjas** en áreas de poca profundidad.
- **Aprende primeros auxilios** básicos y resucitación cardiopulmonar (RCP).

## Qué Hacer en Caso de Emergencia:

- **Llama al 112** inmediatamente si ocurre un incidente.
- Si eres testigo de un ahogamiento, **intenta rescatar a la persona** si puedes hacerlo de manera segura.
- **Comienza con la RCP** si la persona no está respirando.

## Recuerda:

La seguridad en la piscina es **responsabilidad de todos**. ¡Mantén un entorno seguro para que todos puedan disfrutar del agua sin riesgos!



# AQUÍ TENEMOS ALGUNOS DE LOS DATOS ACTUALIZADOS EN ESTE 2023

# ADJUNTAMOS UN QR CON INFORMACIÓN SOBRE LOS AHOGAMIENTOS DE ESTE AÑO

# QUE UN DÍA DE PLAYA NO SEA TU ULTIMO DÍA



Un placentero día de **playa** puede ser una manera de matar el tiempo, donde disfrutar y pasarlo bien. Pero también puede ser una **pesadilla**. Para ello realizamos este tríptico donde te enseñaremos el **peligro** de los **ahogamientos** y cómo debemos **actuar**.



En España **mueren** cada año muchas personas a causa de **NO** saber actuar ante una posible situación de **ahogamiento**. Por no tener la información ni formación sobre este tema.



# COMO PREVENIR UN AHOGAMIENTO

Para **evitar** los ahogamientos , lo mejor que podemos **ES** prevenirlos, sabiendo que:

▶ Respetar las **banderas**

🚫 Bñate solo en **zonas vigiladas** por socorristas

🌊 Si vas a tirarte de cabeza, **conoce la profundidad**, sobre todo en aguas turbias

🚫 **Nada cerca** de la orilla y acompañado/a

Si sientes **cansancio** 🤯 o **frio** 🥶 sal rápido

🌊 Si hay corrientes **nada paralelo** a la playa

•• Atención a los hinchables, **pueden arrastrarte** hacia dentro

Si hay medusas, **permanece fuera** del agua

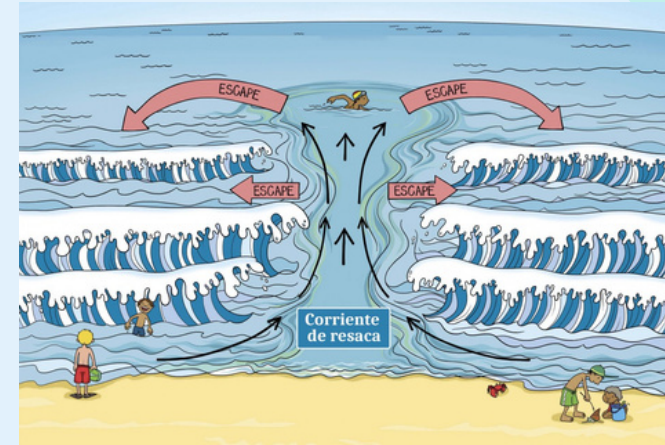
🌊 **Por tu salud**, elige playas sin humo

# ¿SABES QUÉ HACER SI EN EL MAR UNA RESACA TE ARRASTRA?

Las **corrientes de retorno** son una de las **principales causas de ahogamientos**. En caso de ser atrapados debemos saber actuar, siguiendo unos pasos:

1. Mantén la **calma**, te aleja, no te sumerge.
2. **No** luches contra la corriente.
3. Trata de **nadar** siempre **paralelo** a la orilla para escapar.
4. Pide **ayuda** al socorrista.

# TÉCNICAS DE NATACIÓN



En caso de encontrarte en la resaca y ser incapaz de salir, las **mejores técnicas de natación** son:

- 1 Mantenerte flotando impulsándote con las piernas o los brazos **sin prisa** pero **sin pausa** para cansarnos lo menos posible.
- 2 Nadar a **cro**, siendo el estilo de natación donde **menos nos cansamos**, recordando siempre que la corriente arrastra pero **no** sumerge.

Ante cualquier duda  
preguntar al socorrista

Fíjate en el color de la  
bandera

Ante cualquier emergencia  
llama al 1-1-2.

En este folleto vamos a explicar sobre como hay que actuar en caso de que alguien sea arrastrado por una corriente de mar (de resaca), los pasos que tiene que seguir en cada caso y como identificar una corriente de resaca para poder evitar accidentes.

**366**

Personas han  
**FALLECIDO**  
en espacios  
acuáticos españoles  
entre el 1 de enero y  
el 20 de octubre de  
2023

 **RFESS** Real Federación Española  
de Salvamento y Socorrismo

 Agencia Pública Andaluza de Educación  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional

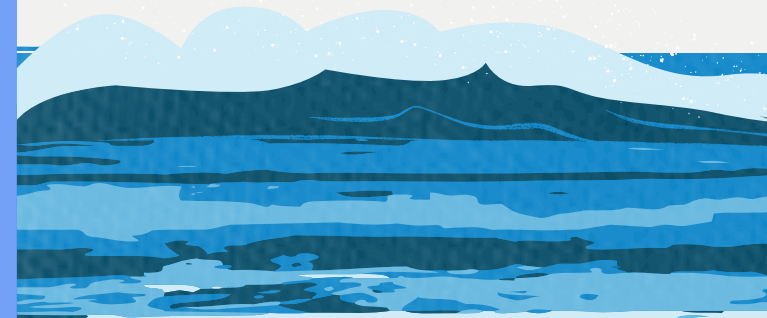


**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



Galileo Galilei  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
CÓRDOBA

# CORRIENTE VITAL: PASOS PARA ACTUAR





# COMO SABER DETECTAR UNA CORRIENTE

Una **corriente de resaca** es una corriente que retrocede desde la costa hacia el mar, formando una rotura a lo largo de la costa

La forma de identificar una corriente resaca es **sospechar** en la zona de la playa **donde el oleaje es poco intenso** o parece en calma



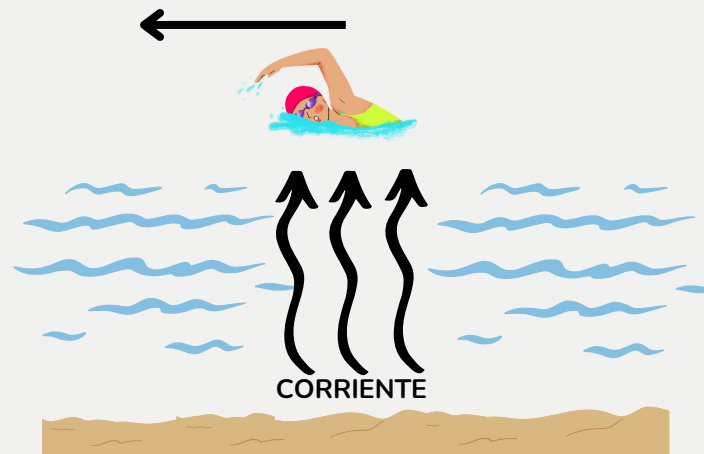
Esto es porque el oleaje rompe en la orilla, en cambio la corriente se puede detectar observando la ausencia de las olas rompiéndose

# PASOS A SEGUIR

Lo primero, mantén la **calma** y **no luches contra la corriente** de agua. No debes nadar en contra ya que no serviría para nada y te cansarías muy rápido en vano.

Recuerda, la corriente te aleja, no te sumerge

Lo mejor será **nadar en paralelo** a la corriente y la orilla.



Cuando nademos en paralelo y notemos la **ausencia de corriente**, podremos **nadar hacia la orilla**.



# COMO ACTUAR SI VES A ALGUIEN SIENDO ARRASTRADO EN UNA CORRIENTE

- 1. No adentrarse en el agua, ya que nosotros también podemos ser arrastrados.
- 2. Llamar rápidamente al **1-1-2**.
- 3. Si puedes intenta **lanzar algún objeto que pueda servir de flotador**, para que la persona se mantenga en la superficie y así se tenga ubicada a la persona.

## Actuación en caso de ahogamiento.

1º Maniobra **PAS**:

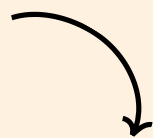
**Proteger** el lugar.

**Alertar** a los servicios de emergencia.

**Socorrer** a la víctima

2º Maniobra **VOS**.

**(Ver, Oír y Sentir)** para comprobar si respira o no.



**Si respira:**

Pon a la persona en Posición Lateral de Seguridad..

**No respira:**

RCP.  
(Reanimación Cardio Pulmonar)

## Conciénciate, si consumes, no te bañes.



No dudes en llamar.

## Fiesta y playa, ¿buena combinación?



## Conciénciate, si consumes, no te bañes.

## Alcohol en actividades recreativas.

El **alcohol** es un importante factor de **riesgo** en el ahogamiento asociado con las actividades acuáticas recreativas.

El alcohol es uno de los factores causantes de un gran número de los ahogamientos.

Según varios estudios, los **hombres tienen más probabilidades de ahogamiento** que las mujeres en actividades acuáticas

## El consumo de alcohol.

El consumo de **alcohol**, además, puede contribuir a las **lesiones físicas dentro del agua**, ya que la persona no está consciente, su procesamiento se encuentra alterado y no siente con claridad el dolor.

## Otras consecuencias

1. Afecta al juicio, lo que hace más probable que la persona tome **riesgos innecesarios**.
2. Impide sentir de forma adecuada.
3. **Caídas** y tropiezos.
4. **Deshidratación**, esto añadido a las altas temperaturas y el sol, puede provocar un golpe de calor.



**...DE QUE ESTAS  
SEAN TUS  
ÚLTIMAS  
VACACIONES.**



## **¿QUIÉNES SOMOS?**

Somos los alumnos de IES Galileo Galilei y buscamos la seguridad de todos a través de la coordinación en emergencias y la prevención para que estas no tengan lugar. Esperamos servir de mucha ayuda.



Unión Europea



**NO SEAS EL  
RESPONSABLE...**



## RIESGOS IMPORTANTES

Cuando llega el **verano** muchas familias optan por ir a **embalses** o **ríos** para refrescarse. Esto está genial pero hay que tener en cuenta los **riesgos** que esto tiene. Los más significativos son:

- **Traumatismos**
- **Infecciones**
- **Atrapamiento**
- **Ahogamiento**

## A TENER EN CUENTA

Lo dicho anteriormente es muy importante pero no significa que no puedan pasar otras cosas... Por eso también debemos tener **especial cuidado** con:

- **Vegetación y rocas**
- **Corrientes**
- **Calidad del agua**
- **Consumos de drogas y alcohol**

# ¿CÓMO EVITAR LOS RIESGOS?

Para evitar estos **riesgos** el **Ministerio de Sanidad** nos regala una serie de **consejos y pautas**:

- Elegir **zonas habilitadas y vigiladas** para el baño.
- **Conocer** las **características** del lugar.
- Adentrarse en el agua de **manera progresiva** para así **evitar** los **cambios bruscos** de temperatura.
- **Evitar** consumir **drogas y/o alcohol** antes de bañarnos.
- Si hay **niños** mantenerlos **siempre vigilados**.
- Tener siempre una **buena higiene personal** y no bañarse **nunca** con **heridas abiertas o alguna enfermedad**.

## TRAUMATISMOS

ESPECIALMENTE SI SON EN LA CABEZA:

- Solicitar ayuda médica inmediatamente.

### NO SE DEBE:

- Lavar la cabeza.
- Sacudir a la persona.
- Moverla.
- Tomar alcohol.



## I.E.S GALILEO GALILEI

2ºCEPC  
23-24



**ACTUACIONES ANTE ACCIDENTES EN  
EL MEDIO ACUÁTICO**

# ACTUACIONES ANTE ACCIDENTES EN EL MEDIO ACUÁTICO

## AHOGAMIENTOS

- Avisar al 112 o al socorrista.
- Dejar que los profesionales ACTUEN.
- No entrar al agua.

## INSOLACIÓN

1. No dar medicamentos.
2. Enfriar al paciente.
3. Hacer que beba agua.
4. Mantenerlo calmado.
5. Mantenerlo acostado.



## PICADURAS DE MEDUSA



En esta situación se deben llevar acabo los siguientes pasos:

1. Avisar a equipos de emergencia.
2. Enjuagar la picadura con agua de mar.
3. Evitar rascarse y la luz directa del sol.
4. Empapar la zona con vinagre.



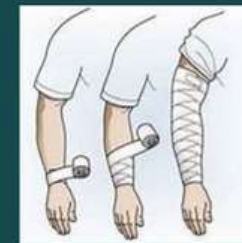
## HERIDAS ABIERTAS

Sí **NO** es grave

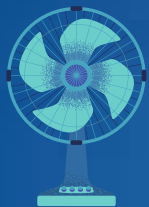
1. Tener las manos limpias.



2. Enjuagar la herida con agua.
3. Si no para de sangrar, cubrir la herida con algún elemento. (poner uno encima de otro).
3. Poner un vendaje en la herida.



# CÓMO ACTUAR ANTE LOS SIGUIENTES RIESGOS:



## DESHIDRATACIÓN:

- INGERIR LÍQUIDOS.
- LIMITAR LOS ALIMENTOS SÓLIDOS.
- VISITAR AL MÉDICO SI LOS SÍNTOMAS SON GRAVES.

## INSOLACIÓN:

- LLAMAR A URGENCIAS.
- PONER A LA VÍCTIMA A LA SOMBRA.
- APLICAR AGUA EN MUÑECAS, TOBILLO Y NUCA.
- PONER MANTA TÉRMICA A LA VÍCTIMA, SI NO TIENES, USA EL PARASOL DEL COCHE.

# IES GALILEO GALILEI



Galileo Galilei  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.  
CÓRDOBA



## 2º COORDINACIÓN DE EMERGENCIAS Y PROTECCIÓN CIVIL



Junta de Andalucía  
Conserjería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
EL FONDO SOCIAL EUROPEO INVIERTE EN TU FUTURO

# PREVENCIÓN ANTE ALTAS TEMPERATURAS





## MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE ALTAS TEMPERATURAS

**BEBER AGUA O LÍQUIDOS CON FRECUENCIA**

**EVITAR BEBIDAS CON AZÚCAR, ALCOHOL Y CAFEINA**

**BUSQUE LUGARES FRESCOS Y CON SOMBRA.**

**REDUZCA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN HORAS DE EXTREMO CALOR.**

**HAZ COMIDAS LIGERAS.**

**USAR ROPA LIGERA, HOLGADA Y FRESCA.**



## Recomendaciones ante altas temperaturas



Los riesgos ante altas temperaturas pueden ser:

- Deshidratación
- Golpes de calor
- Agotamiento por exceso de calor.
- Calambres.



Las personas mas vulnerables son:

**MENORES**

**PERSONAS MAYORES**

**PERSONAS CON AFECCIONES MÉDICAS**

# INCIDENCIAS EN LA PLAYA

FALLECE UN HOMBRE EN LAS PLAYAS DE FUENGIROLA TRAS SUFRIR UN ACCIDENTE EN LA MOTO DE AGUA



MálagaHoy



Unión Europea

Investando en el futuro

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

IES GALILEO GALILEI 23-24  
2º COORDINACIÓN DE EMERGENCIAS Y  
PROTECCIÓN CIVIL



Galileo Galilei

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
CÓRDOBA



Junta de Andalucía

Comunidad de Enseñanza Secundaria  
y Formación Profesional

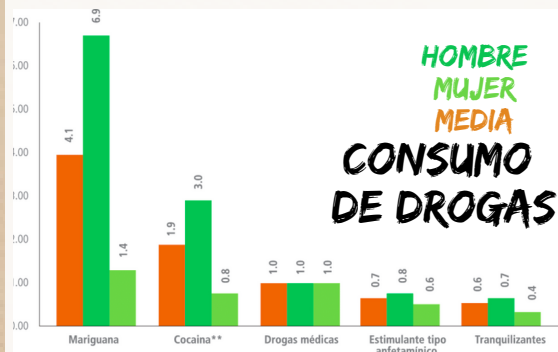
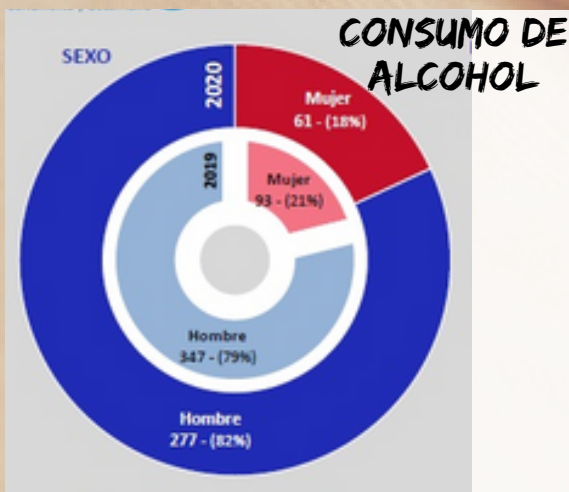


RFSS





Real Federación Española  
de Salvamento y Socorrismo

ALCOHOL  
Y  
DROGAS


EN LA PLAYA



#### SI CONSUMES DROGAS PUEDES SUFRIR

- REACCIÓN MAS LENTA 
- DISTORSIÓN DEL TIEMPO Y REALIDAD 
- EPISODIO DE AGRESIVIDAD 
- TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO 

#### SI BEBES ALCOHOL PUEDES SUFRIR

- CALAMBRES DENTRO DEL AGUA Y PUEDES AHOGARTE 
- DOLORES DE CABEZA 
- MAREOS 
- NAUSEAS 

No hagas de tu cuerpo,  
la tumba de tu alma



## IES GALILEO GALILEI

Del equipo de  
2º COORDINACIÓN DE  
EMERGENCIAS  
Y PROTECCIÓN CIVIL  
2023/24



Galileo Galilei  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
CÓRDOBA



Real Federación Española  
de Salvamento y Socorrismo



Junta de Andalucía  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional



Unión Europea

Fondo Social Europeo

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



## PIDE AYUDA

Te encuentras en un pozo sin fondo, sientes que ya nada tiene sentido y tu única salida es tomar alcohol o drogas.

Dejanos ayudarte, miles de personas sienten lo mismo que tú y han logrado superarlo ¿porque no podría pasar contigo?

LLAMA AL  
717 003 717

## NORMAS CRUCIALES

- Evitar nadar bajo los efectos de drogas o alcohol.
- Conocimiento de mareas y zonas de fuertes corrientes.
- Respetar la vida marina y no arrojar residuos al mar.
- Supervisión constante de niños y niñas cerca del agua.
- Mínimos conocimientos de rescate acuático y primeros auxilios.



## RIESGOS

### CUANDO TOMAS ALCOHOL:

- Te deshidratas.
- Sufres fatiga muscular.
- Provoca mareos.
- Dificultad para pedir ayuda.

### ACCIDENTES:

- Aumenta el riesgo de ahogamientos.
- Aumenta la probabilidad de accidentes náuticos.



## CONSECUENCIAS

- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- AHOGAMIENTOS
- CAÍDAS
- PROBLEMAS MENTALES (ESQUIZOFRENIA, PÉRDIDA DE MEMORIA, MÚLTIPLES DAÑOS COGNITIVOS..)



**Galileo Galilei**  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.  
CÓRDOBA



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional

## PREVENCIÓN SOLAR



PONTE A LA SOMBRA



PROTEGE TUS  
OJOS.



+50  
USA PROTECCIÓN  
SOLAR.



## I.E.S Galileo Galilei 2º Coordinación de Emergencias y Protección Civil - Tardes.



Unión Europea

Fondo Social Europeo

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

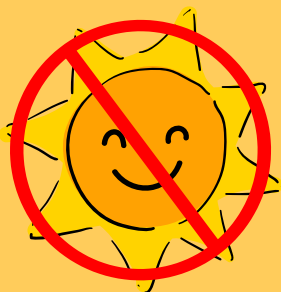


**RFESS**

Real Federación Española

## ¿CÓMO PROTEGERNOS?

EVITA LA  
EXPOSICIÓN  
ENTRE LAS 12  
Y 17 HORAS



UTILIZA ROPA  
TRANSPIRABLE  
PARA CUBRIR  
TU PIEL.



UTILIZAR GAFAS  
DE SOL Y  
GORRAS



NO EXPONER A  
MENORES DE 3  
AÑOS AL SOL



## ¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL?



EXTREMAR MEDIDAS  
DE PROTECCIÓN EN  
MENORES



ACOSTUMBRE LA PIEL  
AL SOL DE FORMA  
GRADUAL.

**EVITE QUEMARSE**



CONSUME ALIMENTOS  
QUE TENGAN  
PROTECTORES NATURALES  
CONTRA EL SOL  
(ZANAHORIAS, MELÓN...)

## RADIACIÓN SOLAR

- Máxima peligrosidad:  
= **Julio**
- Presencia de Nubes:  
= **radiación ultravioleta.**

### REVERBERACIÓN // RADIACIÓN REFLEJADA.

Nieve (50 a 90%)

Arena (15 a 25%)

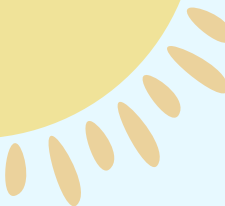
Agua (10 a 20 %)

Hierba o césped (0,5 a 4%)

**IMPORTANTE**



Si toma **medicación**,  
compruebe que ésta no  
aumenta la sensibilidad  
cutánea a la **radiación  
ultravioleta.**



# 302 AHOGADOS EN EL VERANO 2023

Cada año, ciento de personas fallecen ahogadas en las playas de nuestro país. Saber como actuar si alguien esta en una situación de peligro dentro del agua puede ayudar a salvar su vida.

## Especial atención a:

- Bebes y niños/as
- Personas Mayores
- Enfermedades crónicas

# Prevención y Actuación ante ahogamientos en las costas



18 MUERTES MÁS QUE EL AÑO PASADO



**Si ocurre un accidente:  
Protege, Avisa (112)  
y Socorre**

**IMPORTANT!**



Unión Europea

Fondo Social Europeo

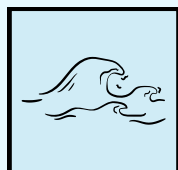
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



# PELIGROS DE AHOGAMIENTO EN LAS COSTAS



Nadar por la noche



Subida de oleaje



Arrastrado por la corriente marina



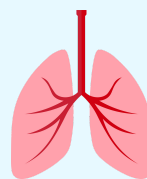
Señalización de bandera roja

# COMO ACTUAR ANTE UN AHOGAMIENTO



Comprobar si responde a "¿Se encuentra bien?"

Comprobar si respira:



# COMO REALIZAR LA MANIOBRA RCP



1. Comprobar que no respira
2. Llamar al 112
3. Hacer 30 compresiones torácicas
4. Hacer 2 insuflaciones
5. Repetir los pasos

# PREVENCIONES GENERALES

- **PAUTAS SIMPLES PARA EVITAR ACCIDENTES:**

- Supervisar a niños y niñas.
- Asegurarse de que todos los nadadores saben nadar y entienden las reglas de seguridad.
- Mantener el área de las piscina limpia y libre de obstáculos.



# LA MISIÓN DEL I.E.S. GALILEO GALILEI

La misión del I.E.S. Galileo Galilei es inspirar el aprendizaje de los primeros auxilios en las piscinas.

1. Inspiramos el aprendizaje de los primeros auxilios formando estudiantes.
2. Tranquilizar a la persona herida y mantener la calma.
3. Ser eficaz.

## I.E.S. GALILEO GALILEI 2º CEPC-T 23/24



Calle Francisco Pizarro, 16  
14010, Córdoba  
España

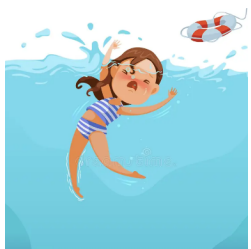
I.E.S.  
GALILEO  
GALILEI

PRIMEROS  
AUXILIOS  
EN LAS  
PISCINAS

# SITUACIONES DE EMERGENCIA

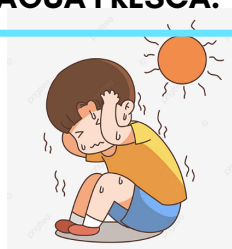
## AHOGAMIENTO

1. SACARLE DEL AGUA.
2. SI NO RESPIRA, RESPIRACIÓN ARTIFICIAL.



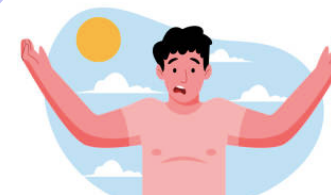
## INSOLACIÓN

1. LLEVE A LA PERSONA A UN LUGAR FRESCO.
2. COMPRESAS FRÍAS EN NUCA, CARA Y PECHO.
3. BEBER AGUA FRESCA.



## QUEMADURAS

1. LAVAR RÁPIDAMENTE LAS PARTES AFECTADAS CON AGUA FRÍA.
2. NO HACER TRATAMIENTOS CON SUSTANCIAS NEUTRALIZANTES.



## PICADURAS DE INSECTOS

1. LAVAR CON AGUA Y JABÓN.
2. APLICAR HIELO O POMADA PARA PICADURAS.



## TRAUMATISMOS Y LESIONES

1. TRASLADO URGENTE A UN CENTRO HOSPITALARIO.
2. NO MOVER SI SOSPECHAMOS FRACTURA EN LA COLUMNA VERTEBRAL.



## HERIDAS

1. LIMPIAR HERIDA CON AGUA Y JABÓN, ACLARAR BIEN.
2. PONER ENCIMA UNA GASA ESTERILIZADA.



# LA IMPORTANCIA DE UN SOCORRISTA

Es de vital importancia que siempre haya un mayor o responsable cuando haya algún menor en la piscina y es recomendable nunca bañarse solo sin supervisión de nadie

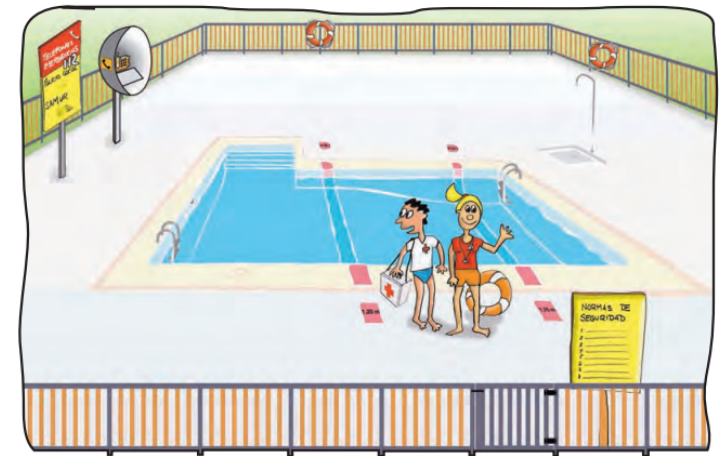


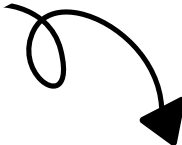
## REALIZADO POR:

ALEJANDRO MARTÍN ALARCÓN  
PABLO HERNÁNDEZ LUNA



# EL RIESGO EN LAS PISCINAS





## APRENDER PRIMEROS AUXILIOS.

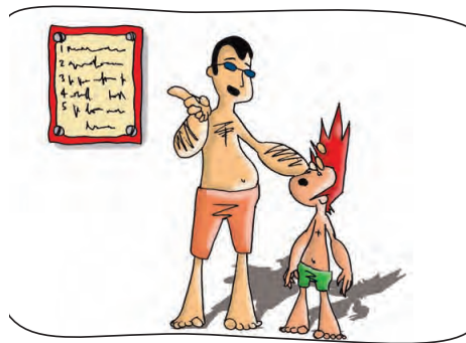
Aprender primeros auxilios es muy importante porque puedes ayudar a salvar vidas cuando menos te lo esperes y a alguien le haga falta.



## RESPECTAR LAS NORMAS

Hay que enseñar a tus hijos a respetar las normas de seguridad de la piscina ya que cualquier despiste puede provocar un buen susto.

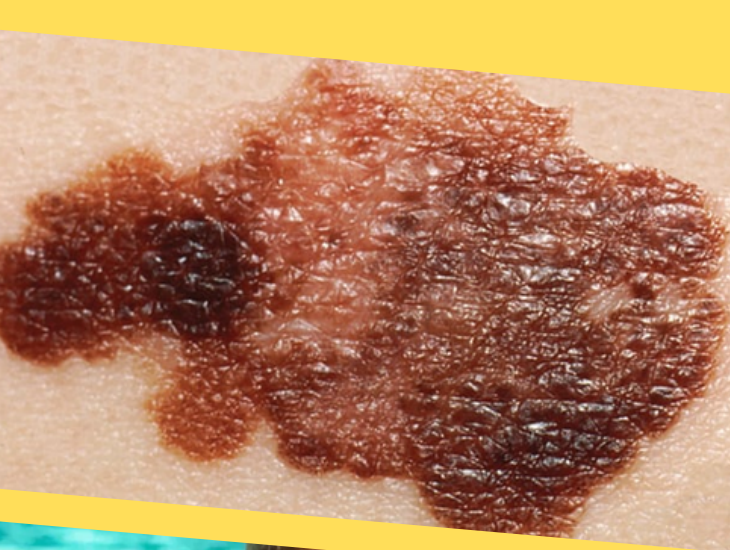
- No saltar de cabeza.
- No molestar a demás.
- No beber alcohol.



## PRINCIPALES PELIGROS

Saltar de cabeza es el peligro principal ya que si no se comprueba la profundidad, o se realiza un mal salto puedes sufrir muchas lesiones de gravedad.





Unión Europea



Junta de Andalucía

“El verano provoca unas 40.000 quemaduras y 100 muertes por ahogamiento en España”



IES Galileo Galilei



**RFSS**

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo



**ESTE VERANO  
PROTÉGETE  
DEL  
SOL**



El **OBJETIVO PRINCIPAL** de nuestra campaña es:

**CREAR CONCIENCIA**



**EVITAR QUEMADURAS**

**EVITAR ENFERMEDADES**



**EVITAR INSOLACIONES**

**EVITAR AHOGAMIENTOS**



¿Eres consciente de lo perjudicial que es para la población estar expuesto al sol?

*Medidas de Prevención:*



Protector solar cada 2 horas

Mantenerse hidratado



Conocer condiciones climáticas e índice UV

Tomar descansos y evitar largos períodos frente al sol



Revisa tu piel para detectar a tiempo posibles enfermedades



*A continuación:*

“Protegerse del sol no es sólo belleza, sino también salud”

“Nada sin dejarte la piel”

“Protege tu piel y la de los tuyos”

“Los días nublados también se convierten en tu enemigo”



# ACTUACIONES DE FORMACIÓN DE MENORES Y SUPERVISIÓN

-**Vigilancia constante**



-**Enseñar a nadar** desde muy pequeños como una “habilidad de supervivencia”



-**No estar a una distancia de mas de 20 segundos** respecto al menor

-En entornos naturales **disponer de elementos de seguridad**

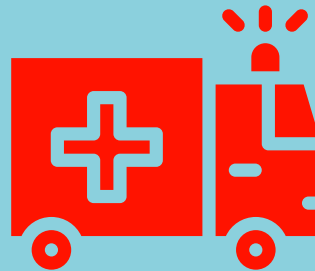


**No dejes que una distracción sea mas importante que la vida de un niño**

Teléfono de emergencias  
**112**



Tlf. Centro de Emergencias sanitarias  
**061**



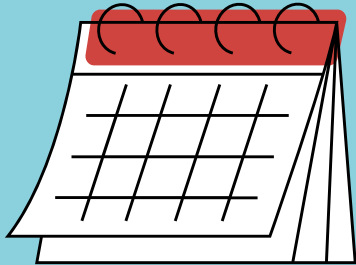
# LA SUPERVISIÓN PUEDE SALVAR LA VIDA DE UN NIÑO



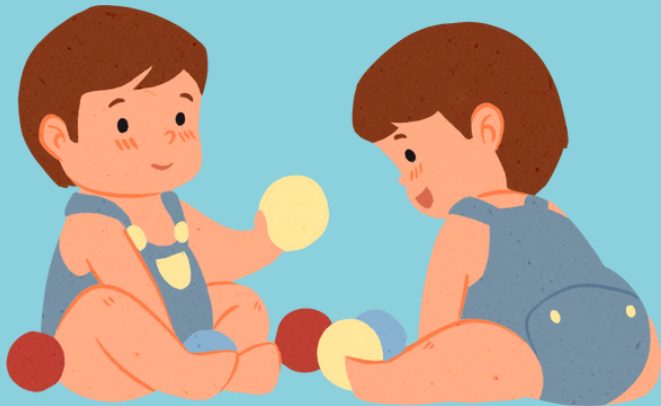


# DATOS DE AHOGAMIENTOS 2023

**2023 es el año con peor porcentaje de ahogamientos de los últimos 5 años**



**De 79 víctimas en el mes de Julio 17 han sido menores**



## ACTUACIÓN POST-AHOGAMIENTO

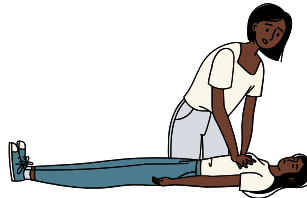
1. Recostar **boca arriba, cabeza inclinada** hacia atrás y **mentón levantado**.



2. **Aprieta su nariz y expira aire** dentro de su boca, **hasta que su pecho se infle**.



3. **Realizar** esta acción **luego de cada 20 presiones de RCP**



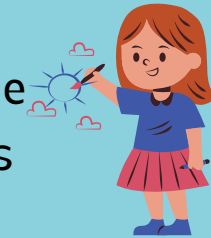
### ¿CUANTO TIEMPO TARDAN EN AHOGARSE?

Menores de 1 año y medio



**27 segundos**

Menores de 8 a 12 años



**3 minutos**

Adulto



**4 minutos**



## Proteger

Para poder rescatar a una persona con problemas debemos proteger antes la zona.

- Avisar a los bañistas del peligro existente
- Balizar la zona para advertir de cristales en la arena, piedras a poca profundidas,...



Avisa a los socorristas o llama al 112 en los siguientes casos:



## ¿Qué hacer si no respira?

1º Comprobar si respira con la maniobra Ver Oír y Sentir



2º Si respira, lo colocamos en posición lateral

3º Si no respira y no responde, iniciariamos la maniobra de reanimacion con 5 ventilaciones

4º Realizar RPC hasta la llegada de los sanitarios

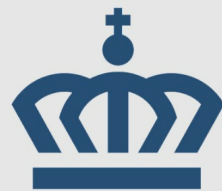




## Prevención

Estas son algunas de las medidas preventivas que debemos adoptar en el baño

- No bañarse en zonas con fuertes corrientes.
- Báñate siempre en zonas vigiladas por socorristas y nunca por la noche.
- No consumas alcohol ni otras drogas antes del baño.



# RFESS

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo

**IES GALILEO GALILEI**  
**2º Coordinación de emergencias y protección civil 2022/24**



Unión Europea

Fondo Social Europeo

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Galileo Galilei  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
CÓRDOBA



Junta de Andalucía  
Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional



## Primeros auxilios en medios acuáticos

Para disfrutar de cualquier actividad acuática debe ser seguro

¿Qué debes saber?