

# CUIDA TU CUELLO RIESGO DE TIRARSE DE CABEZA AL AGUA



Causa más del 70% de todas las lesiones medulares relacionadas con actividades deportivas y recreativas



Introdúctete en el agua lentamente o tírate de pie antes de hacerlo de cabeza, y en ese caso recuerda que los brazos deben situarse pegados al cuerpo para proteger el cuello y la cabeza

## LOS PEDIATRAS SOLICITAN INCLUIR LOS ESTÁNDARES EUROPEOS PARA LAS PISCINAS PÚBLICAS:



▼  
2,2 m.

Señalización del nivel de profundidad del agua

Bordes de los escalones coloreados

Equipos de salvamento y tapas en orificios de succión

Implementar el uso de señales y símbolos de seguridad estandarizados como la prohibición de tirarse de cabeza

