

Disfruta
el
verano



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

El CIJ difunde información y consejos además de responder tus preguntas. Visita www.albacetejuven.es, suscríbete a nuestros boletines y síguenos en:



Cualquier pregunta, empieza por nosotros.



A la hora de baño

- Hacerlo sólo en zonas habilitadas con socorrista
- Respeta señales e indicaciones (ríos, pantanos o playas pueden ser peligrosos)
- Entra al agua de manera pausada y transcurrido un tiempo tras comidas copiosas
- Si notas calambres, mareos, dolor de cabeza, etc., sal rápidamente del agua
- Cuidado al tirarse de cabeza, trampolines y toboganes
- Evita el buceo y los saltos en aguas turbias
- Respeta las normas higiénicas
- En caso de accidente y traslado: inmoviliza el cuello del herido sin mover la columna y llama al 112
- Cuidado con los bordes resbaladizos de las piscinas
- Recuerda echarte crema protectora antes y después del baño