

Recomendaciones para evitar ahogamientos,  
traumatismos y lesiones medulares en piscina

Recommendations to avoid drownings,  
traumatic brain injuries and spinal cord injuries  
at swimming pools

Empfehlungen zum schutz vor dem Ertrinken,  
schädelhirn-traumata und rückenmarks-  
verletzungen in schwimmbädern

Information sur la prévention des  
traumatismes crâniens, des lésions de la  
moelle épinière et de la protection solaire.

El artículo 14 del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el cual se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, relativo a la información al público, establece que el titular de la piscina pondrá a disposición de los usuarios en un lugar accesible y fácilmente visible, entre otras cosas, material divulgativo sobre prevención de ahogamientos, traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares y, en el caso de piscinas no cubiertas, además dispondrá de material sobre protección solar.

El Servicio de Salud Ambiental de la Dirección General de Salud Pública y Consumo ha recopilado una serie de recomendaciones que, de manera provisional, podrán ser divulgadas a la espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore este material divulgativo, según la disposición adicional primera del mencionado Real Decreto.

## **RECOMENDACIONES PARA EVITAR AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS Y LESIONES MEDULARES EN PISCINAS**

1. Evitar los desagües de las piscinas.
2. Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse. No tirarse de cabeza en lugares en los cuales se desconozca la profundidad, puesto que podría ser menor de la que se piensa, con la consecuencia de golpes graves y posible lesión medular.
3. Evitar lugares no aptos desde los que lanzarse, como por ejemplo árboles, balcones u otros espacios inadecuados.
4. Meterse en el agua lentamente o echarse de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza.
5. Al zambullirse de cabeza, los brazos tienen que situarse en prolongación del cuerpo para proteger cabeza y cuello. Una mala caída desde una altura elevada, aunque se caiga en el agua, puede tener como consecuencia una lesión grave.
6. Vigilar constantemente a los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.

7. Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad dentro o cerca del agua.

8. En general, también hay que ser prevenidos con los cortes de digestión. Lo más recomendable es ducharse antes de introducirse en el agua para facilitar la aclimatación térmica del organismo, lo cual evitará cortes de digestión y otras complicaciones.

9. No saltar sobre otras personas en el agua.

10. Por otro lado, en caso de que se produzca un accidente y ante la necesidad de la recogida y manipulación de la víctima, es muy importante inmovilizar el cuello, evitar movimientos de la columna y avisar a un profesional para que haga el traslado. No se debe transportar a la persona que se ha lesionado en un vehículo utilitario. Hay que recordar siempre que son muchas las personas que han quedado en silla de ruedas por siempre jamás por no haber tenido en cuenta las recomendaciones anteriores.

Article 14 of Royal Decree 742/2013 of September 27 regarding the technical-sanitary criteria for swimming pools and public information, stipulates that swimming pools' owners must make informational materials available to the users in accessible places that are easy to see. Such materials must contain information on the prevention of drowning, traumatic brain injuries and spinal cord injuries and, in case of open-air swimming pools, also on protection against sunlight.

The Environmental Health Service of the Directorate General of Public Health and Consumer Affairs has compiled a series of recommendations that can be provisionally released waiting for the Ministry of Health, Social Services and Equality to prepare these informational materials according to the first additional provision of the before mentioned Royal Decree.

### **RECOMMENDATIONS TO AVOID DROWNINGS, TRAUMATIC BRAIN INJURIES AND SPINAL CORD INJURIES AT SWIMMING POOLS**

1. Avoid swimming pool drains.
2. Check thoroughly the depth of the water before you dive in. Do not dive in places where the depth is unknown, since it could be less deep as you first thought and it could lead to serious injuries or a possible spinal cord injury.
3. Avoid jumping into the pool from inappropriate places such as trees, balconies or other inappropriate spaces.
4. Get slowly into the water or stand in it several times before you dive in.
5. When diving, extend your arms to the front to protect your head and neck. A bad landing from a high spot can cause a serious injury, even though you land in the water.
6. Watch the children all the time when they are close to recreational waters, even when the quantity of water is small.

Der Artikel 14 des königlichen Erlasses 742/2013 vom 27. September bezüglich der medizinisch-technischen Kriterien für Schwimmbäder und der öffentlichen Bekanntmachung schreibt vor, dass die Eigentümer von Schwimmbädern den Nutzern Informationsmaterial in erreichbaren und sichtbaren Orten zur Verfügung stellen müssen. Dieses Material soll Informationen über den Schutz vor dem Ertrinken, Schädel-Hirn-Traumata und Rückenmarksverletzungen enthalten. Des Weiteren müssen bei Freibädern Informationen über Sonnenschutz bereitgestellt werden.

Der Service für umweltbezogene Gesundheit der Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz hat eine Reihe von Empfehlungen herausgegeben, die vorläufig verbreitet werden dürfen, bis das Ministerium für Gesundheit, soziale Dienste und Verbraucherschutz das Informationsmaterial nach der 1. zusätzlichen Bestimmung des oben genannten königlichen Erlasses erstellt hat.

### **EMPFEHLUNGEN ZUM SCHUTZ VOR DEM ERTRINKEN, SCHÄDEL-HIRN-TRAUMATA UND RÜCKENMARKSVERLETZUNGEN IN SCHWIMMBÄDERN**

1. Vermeiden Sie Schwimmbadabflüsse.
2. Überprüfen Sie sorgfältig die Wassertiefe bevor Sie eintauchen. Hechten Sie nicht an Orten, wo die Tiefe unbekannt ist, da diese niedriger sein könnte als Sie es erwarten und es zu gefährlichen Stößen und Rückenmarksverletzungen führen könnte.
3. Springen Sie nicht von ungeeigneten Orten, wie z.B. von Bäumen, Balkonen oder anderen inadäquaten Punkten.
4. Gehen Sie langsam in das Wasser oder bleiben Sie zuerst mehrmals im Wasser stehen, bevor Sie kopfüber eintauchen.
5. Strecken Sie beim Tauchen Ihre Arme vor den Körper, um Ihren Kopf und Hals zu schützen. Ein schlimmer Sturz von einem hohen Ort könnte eine schwere Verletzung als Folge haben, obwohl Sie ins Wasser fallen.

6. Überwachen Sie immer Ihre Kinder, wenn sie sich in der Nähe von Badegewässern aufhalten, auch wenn es sich um kleine Gewässer handelt.

7. Vermeiden Sie den Alkoholkonsum vor jeglicher Aktivität im oder am Wasser.

8. Im Allgemeinen sollte man ebenfalls mit Magenkrämpfen aufpassen. Das Beste ist, sich vor dem Tauchen zu duschen, damit der Organismus sich an die Temperatur gewöhnen kann. Dieses Vorgehen kann Magenkrämpfe und andere Komplikationen vermeiden.

9. Springen Sie nicht über andere Menschen ins Wasser.

10. Bei Unfällen und bei der Notwendigkeit einen Verletzten hochzuheben ist es sehr wichtig den Hals zu immobilisieren, Bewegungen der Wirbelsäule zu vermeiden und Fachleute für den Transport des Verletzten zu benachrichtigen. Sie dürfen das Unfallopfer nicht in einem Nutzfahrzeug transportieren. Vergessen Sie bitte nicht, dass viele Leute für immer auf einen Rollstuhl angewiesen sind, weil Sie die zuvor beschriebenen Empfehlungen nicht beachtet haben.

7. Avoid alcohol consumption before you carry out any activity in or close to the water.

8. In general, you also have to be careful with stomach cramps. We recommend you to have a shower before you get into the water so that your organism can get used to the temperature. This will prevent from stomach cramps and further complications.

9. Do not jump onto other people in the water.

10. On the other hand, in case of accident and when facing the necessity to pick up or touch the victim, it is very important to immobilise his/her neck, to avoid spinal movements and to ask a professional to move the injured person. You cannot carry the victim in a utility vehicle. Always remember that many people will sit on a wheelchair for the rest of their lives because they ignored the before mentioned recommendations.