



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

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 en espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore dicho material divulgativo, según la Disposición Adicional Primera del mencionado Real Decreto.

RECOMENDACIONES FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

- Evite exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Disminuya las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. las prendas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. las prendas más cómodas en los climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros. la ropa debe ser cómoda y no demasiado ceñida.
- Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.
- El sol puede dañar también los ojos, por lo que es recomendable utilizar gafas de solo homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta.
- Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo. estos protectores deberán aplicarse,



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

en cantidades generosas, 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño. recuerde que ni siquiera los productos de protección solar muy eficaces y que protegen frente a ambas radiaciones, uvb y uva, pueden garantizar una protección total frente a los riesgos que la radiación ultravioleta (uv) entraña para la salud. por esta razón, se ha cambiado la normativa de etiquetado de los productos de protección solar y no debe declararse ni darse a entender que ofrecen protección total frente a los riesgos derivados de una exposición excesiva a la radiación uv. la única forma de evitar completamente los daños del sol es evitar la exposición y, cuando esto no se haga, tomar las medidas de protección adecuadas descritas para intentar disminuir el riesgo.

- Sea cuidadoso en exposiciones sobre y en el agua, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.
- Proteja especialmente a los niños, ya que son muy sensibles a sobre exposiciones al sol en esta época del año. se debe evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. se deben utilizar cremas de factor solar elevado (se aconsejan factores de protección solar mayores de 40).
- Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.

REFERENCIAS

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública i Consum

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 en espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore dicho material divulgativo, según la Disposición Adicional Primera del mencionado Real Decreto.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS Y LESIONES MEDULARES PISCINAS

- Evitar los desagües en las piscinas
- Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse. No tirarse de cabeza en lugares en los que se desconozca la profundidad, ya que podría ser menor de la que se piensa, con la consecuencia de golpes graves y posible lesión medular.
- Evitar lugares no aptos desde los que tirarse, como son árboles, balcones u otros espacios inadecuados.
- Introducirse en el agua lentamente o tirarse de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza.
- Al zambullirse de cabeza, los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger cabeza y cuello. Una mala caída desde una elevada altura, aunque se caiga en el agua, puede tener como consecuencia una lesión grave.



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

- Ejercer una constante supervisión de los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.
- En general, también hay que ser precavidos con los cortes de digestión. Lo más recomendable es ducharse antes de introducirse en el agua para facilitar la aclimatación térmica del organismo que evitará cortes de digestión y otras complicaciones.
- No saltar sobre otras personas en el agua.
- Por otra parte, 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 realice el traslado. No se debe transportar al lesionado en un vehículo utilitario.

Es preciso recordar siempre que son muchas las personas que han quedado en silla de ruedas para siempre por no tener en cuenta las recomendaciones anteriores.

REFERENCIAS

Norman n., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in watre recreation: safety guidelines for services providers. Amsterdam: european child safety alliance, eurosade.

Decálogo para la prevención de lesiones medulares y daño cerebral en las zonas de baño. Federación de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de la comunidad de Madrid (famma).

Antes de zambullirte, usa la cabeza. Unidad de lesionados medulares. Hospital de Cruces.

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludamblaboral/planaltastemp/2009/recomendacionesestivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

Article 14 of Royal Decree 742/2013, of 27 September, establishing the technical-sanitary criteria for swimming pools, relating to Information to the Public, establishes that the pool owner will make available to users in an accessible and easily visible place, among other things, informative material on the prevention of drowning, head injuries and spinal cord injuries and in the case of outdoor pools will also have material on sun protection.

The Environmental Health Service of the Directorate General of Public Health and Consumption has compiled a series of recommendations that, provisionally, may be disclosed pending the Ministry of Health, Social Services and Equality preparing said informative material, according to the First Additional Provision of the aforementioned Royal Decree.

RECOMMENDATIONS AGAINST SOLAR RADIATION

- Avoid sun exposure during the central hours of the day (12 pm to 5 pm), as well as prolonged exposure or naps.
- Reduce the body parts directly exposed to the sun. Light clothing, tightly knit shirts, and long trousers will block most solar radiation. The most comfortable clothing in hot climates are light-coloured cotton shirts. Clothing should be comfortable and not too tight.
- It is recommended to cover your head with hats or caps.
- The sun can also damage your eyes, so it is advisable to wear approved sunglasses that filter at least 90% of ultraviolet radiation.
- Use sun protection products with a high factor suitable for your age, skin type, and body area. These protectors must be applied in generous amounts 30 minutes before sun exposure and reapplied every two hours and after every swim. Remember that not even highly effective sun protection products that protect against both UVB and UVA radiation can guarantee total protection against the health risks posed by ultraviolet (UV) radiation. For this reason, the labelling regulations for sun protection products have been changed and it should not be stated or implied that they offer total protection against the risks arising from excessive exposure to UV radiation. The only way to completely avoid sun damage is to avoid exposure and, when this is not done, take the appropriate protection measures described to reduce the risk.

- Be careful with exposure on and in the water, as radiation can penetrate up to one metre in clear water.
- Protect children especially, as they are very sensitive to overexposure to the sun at this time of year. Children under 3 years of age should also be prevented from being exposed to the sun. High-factor sun creams must be used (sun protection factors greater than 40 are advised).
- If you are taking medication, check that it does not increase skin sensitivity to ultraviolet radiation.

REFERENCES

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública i Consum

RECOMMENDATIONS TO AVOID DROWNING, TRAUMA, AND SPINAL INJURIES IN SWIMMING POOLS

- Avoid swimming pool drains.
- Carefully check the water depth before submerging. Do not dive headfirst in places where the depth is unknown, as it could be less than you think, resulting in severe blows and possible spinal injury.
- Avoid unsuitable places to dive from, such as trees, balconies, or other inappropriate spaces.
- Enter the water slowly or jump in feet first several times before diving headfirst.
- When diving headfirst, your arms should be extended in line with your body to protect your head and neck. A bad fall from a high altitude, even into water, can result in a serious injury.
- Exercise constant supervision of children when they are near recreational water, even when the amount is small.
- Avoid alcohol consumption before any activity in or near the water.
- In general, you must also be cautious with digestion issues. It is highly recommended to shower before entering the water to facilitate the body's thermal acclimatisation, which will prevent digestion issues and other complications.
- Do not jump onto other people in the water.
- On the other hand, in the event of an accident, and given the need to collect and handle the victim, it is very important to immobilise the neck, avoid movements of the spine, and call a professional to carry out the transfer. The injured person must not be transported in a standard utility vehicle.
- It must always be remembered that many people have been left in wheelchairs forever because they did not take the above recommendations into account.

REFERENCES

- Norman n., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in water recreation: safety guidelines for services providers. Amsterdam: european child safety alliance, eurosade.
- Decalogue for the prevention of spinal injuries and brain damage in bathing areas. Federation of associations of people with physical and organic disabilities of the community of Madrid (famma).
- Before you dive, use your head. Spinal cord injury unit. Cruces Hospital.
- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludamblaboral/planaltastemp/2009/recomendacionesestivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

Artikel 14 des Königlichen Dekrets 742/2013 vom 27. September, durch das die technisch-sanitären Kriterien von Schwimmbädern festgelegt werden, bezüglich der Information der Öffentlichkeit, legt fest, dass der Inhaber des Schwimmbads den Nutzern an einem zugänglichen und leicht sichtbaren Ort unter anderem Informationsmaterial über die Prävention von Ertrinken, Schädel-Hirn-Traumata und Rückenmarksverletzungen zur Verfügung stellt und im Falle von Freibädern zusätzlich Material über Sonnenschutz bereithält.

Der Dienst für Umweltgesundheit der Generaldirektion für öffentliche Gesundheit und Konsum hat eine Reihe von Empfehlungen zusammengestellt, die vorläufig veröffentlicht werden können, bis das Ministerium für Gesundheit, soziale Dienste und Gleichstellung dieses Informationsmaterial gemäß der ersten Zusatzbestimmung des genannten Königlichen Dekrets erstellt.

EMPFEHLUNGEN GEGEN SONNENSTRAHLUNG

- Vermeiden Sie die Sonne in den zentralen Stunden des Tages (12 bis 17 Uhr) sowie längere Aufenthalte oder Nickerchen.
- Reduzieren Sie die direkt der Sonne ausgesetzten Körperteile. Leichte Kleidung, dicht gewebte Hemden und lange Hosen blockieren den größten Teil der Sonnenstrahlung. Die bequemste Kleidung in heißen Klimazonen sind helle Baumwollhemden. Die Kleidung sollte bequem und nicht zu eng sein.
- Es wird empfohlen, den Kopf mit Hüten oder Mützen zu bedecken.
- Die Sonne kann auch die Augen schädigen, daher ist es ratsam, zugelassene Sonnenbrillen zu tragen, die mindestens 90 % der UV-Strahlung filtern.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor, die für Ihr Alter, Ihren Hauttyp und Ihre Körperregion geeignet sind. Diese Schutzmittel sollten 30 Minuten vor dem Sonnenbad großzügig aufgetragen und alle zwei Stunden sowie nach jedem Baden erneuert werden. Denken Sie daran, dass selbst sehr wirksame Sonnenschutzmittel, die sowohl vor UVB- als auch vor UVA-Strahlung schützen, keinen vollständigen Schutz vor den Gesundheitsrisiken der ultravioletten (UV) Strahlung garantieren können. Aus diesem Grund wurden die Kennzeichnungsvorschriften für Sonnenschutzmittel geändert, und es darf weder behauptet noch angedeutet werden, dass sie einen vollständigen Schutz vor den Risiken einer übermäßigen UV-Exposition bieten. Der einzige Weg, Sonnenschäden

vollständig zu vermeiden, besteht darin, die Exposition zu vermeiden und, falls dies nicht geschieht, die beschriebenen geeigneten Schutzmaßnahmen zu ergreifen, um das Risiko zu verringern.

- Seien Sie vorsichtig bei der Exposition am und im Wasser, da die Strahlung in klarem Wasser bis zu einem Meter tief eindringen kann.
- Schützen Sie besonders Kinder, da sie zu dieser Jahreszeit sehr empfindlich auf übermäßige Sonneneinstrahlung reagieren. Auch Kinder unter 3 Jahren sollten nicht der Sonne ausgesetzt werden. Es müssen Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden (empfohlen wird ein Lichtschutzfaktor über 40).
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, überprüfen Sie, ob diese die Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung nicht erhöhen.

REFERENZEN

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

EMPFEHLUNGEN ZUR VERMEIDUNG VON ERTRINKEN, TRAUMATA UND WIRBELSÄULENVERLETZUNGEN IN SCHWIMMBÄDERN

- Vermeiden Sie die Abflüsse in den Schwimmbädern.
- Prüfen Sie sorgfältig die Wassertiefe, bevor Sie untertauchen. Springen Sie nicht kopfüber an Orten, an denen die Tiefe unbekannt ist, da sie geringer sein könnte als gedacht, was zu schweren Schlägen und möglichen Wirbelsäulenverletzungen führen kann.
- Vermeiden Sie ungeeignete Orte zum Hineinspringen, wie Bäume, Balkone oder andere unpassende Räume.
- Gehen Sie langsam ins Wasser oder springen Sie mehrmals mit den Füßen voran, bevor Sie kopfüber springen.
- Beim Kopfsprung sollten die Arme in Verlängerung des Körpers gehalten werden, um Kopf und Nacken zu schützen. Ein schlechter Sturz aus großer Höhe, auch wenn man ins Wasser fällt, kann eine schwere Verletzung zur Folge haben.
- Üben Sie eine ständige Aufsicht über Kinder aus, wenn sie sich in der Nähe von Freizeitgewässern aufhalten, auch wenn die Menge gering ist.
- Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol vor jeder Aktivität im oder am Wasser.
- Generell sollte man auch bei Verdauungsstörungen vorsichtig sein. Es ist sehr empfehlenswert, sich vor dem Gang ins Wasser zu duschen, um die thermische Akklimatisierung des Körpers zu erleichtern, was Verdauungsprobleme und andere Komplikationen vermeidet.
- Springen Sie nicht auf andere Personen im Wasser.
- Andererseits ist es im Falle eines Unfalls und angesichts der Notwendigkeit, das Opfer aufzunehmen und zu handhaben, sehr wichtig, den Nacken zu immobilisieren, Bewegungen der Wirbelsäule zu vermeiden und einen Fachmann zu rufen, um den Transport durchzuführen. Der Verletzte darf nicht in einem normalen Nutzfahrzeug transportiert werden.
- Es muss immer daran erinnert werden, dass viele Menschen für immer an den Rollstuhl gefesselt sind, weil sie die oben genannten Empfehlungen nicht beachtet haben.

REFERENZEN

- Norman n., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in water recreation: safety guidelines for services providers. Amsterdam: european child safety alliance, eurosade.
- Dekalog zur Vorbeugung von Rückenmarksverletzungen und Hirnschäden in Badegebieten. Verband der Vereinigungen von Menschen mit körperlichen und organischen Behinderungen der Autonomen Gemeinschaft Madrid (famma).
- Bevor du springst, benutze deinen Kopf. Abteilung für Rückenmarksverletzungen. Krankenhaus Cruces.
- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludamblaboral/planaltastemp/2009/recomendacionesestivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

L'article 14 du décret royal 742/2013, du 27 septembre, établissant les critères technico-sanitaires des piscines, relatif à l'Information au Public, établit que le propriétaire de la piscine mettra à la disposition des utilisateurs dans un endroit accessible et facilement visible, entre autres, du matériel d'information sur la prévention des noyades, des traumatismes crâniens et des lésions médullaires et dans le cas des piscines en plein air disposera également de matériel sur la protection solaire. Le Service de Santé Environnementale de la Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation a compilé une série de recommandations qui, provisoirement, pourront être divulguées en attendant que le Ministère de la Santé, des Services Sociaux et de l'Égalité élabore ledit matériel informatif, selon la Première Disposition Additionnelle du Décret Royal susmentionné.

RECOMMANDATIONS CONTRE LES RADIATIONS SOLAIRES

- Évitez l'exposition au soleil pendant les heures centrales de la journée (de 12h à 17h), ainsi que les expositions prolongées ou les siestes.
- Réduisez les parties du corps directement exposées au soleil. Des vêtements légers, des chemises à mailles serrées et des pantalons longs bloqueront la majeure partie du rayonnement solaire. Les vêtements les plus confortables dans les climats chauds sont les chemises en coton de couleurs claires. Les vêtements doivent être confortables et pas trop serrés.
- Il est recommandé de se couvrir la tête avec des chapeaux ou des casquettes.
- Le soleil peut également endommager les yeux, il est donc conseillé de porter des lunettes de soleil homologuées qui filtrent au moins 90 % des rayons ultraviolets.
- Utilisez des produits de protection solaire avec un facteur élevé et adaptés à votre âge, votre type de peau et la zone du corps. Ces protecteurs doivent être appliqués en quantités généreuses, 30 minutes avant l'exposition au soleil et renouvelés toutes les deux heures et après chaque bain. N'oubliez pas que même les produits de protection solaire très efficaces qui protègent contre les rayons UVB et UVA ne peuvent garantir une protection totale contre les risques pour la santé que posent les rayons ultraviolets (UV). Pour cette raison, la réglementation sur l'étiquetage des produits de protection solaire a été modifiée et il ne doit pas être déclaré ou sous-entendu qu'ils offrent une protection totale contre les risques découlant d'une exposition excessive aux rayons UV. La seule façon d'éviter complètement les dommages causés par le soleil est d'éviter l'exposition et, si cela n'est pas fait, de prendre les mesures de protection appropriées décrites pour tenter de réduire le risque.

- Soyez prudent lors de l'exposition sur et dans l'eau, car le rayonnement peut pénétrer jusqu'à un mètre dans l'eau claire.
- Protégez particulièrement les enfants, car ils sont très sensibles à la surexposition au soleil à cette période de l'année. Il faut également éviter que les enfants de moins de 3 ans soient exposés au soleil. Des crèmes solaires à indice élevé doivent être utilisées (des indices de protection solaire supérieurs à 40 sont conseillés).
- Si vous prenez des médicaments, vérifiez qu'ils n'augmentent pas la sensibilité cutanée aux rayons ultraviolets.

RÉFÉRENCES

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

RECOMMANDATIONS POUR ÉVITER LES NOYADES, LES TRAUMATISMES ET LES LÉSIONS MÉDULLAIRES DANS LES PISCINES

- Évitez les bouches d'évacuation dans les piscines.
- Vérifiez soigneusement la profondeur de l'eau avant de vous immerger. Ne plongez pas la tête la première dans des endroits où la profondeur est inconnue, car elle pourrait être inférieure à ce que vous pensez, avec pour conséquence des coups graves et d'éventuelles lésions médullaires.
- Évitez les endroits inadaptés pour plonger, tels que les arbres, les balcons ou d'autres espaces inappropriés.
- Entrez dans l'eau lentement ou sautez sur vos pieds plusieurs fois avant de le faire la tête la première.
- En plongeant la tête la première, vos bras doivent être dans le prolongement de votre corps pour protéger la tête et le cou. Une mauvaise chute d'une grande hauteur, même dans l'eau, peut entraîner une blessure grave.
- Exercez une surveillance constante des enfants lorsqu'ils se trouvent à proximité d'eaux de loisirs, même lorsque la quantité est faible.
- Évitez la consommation d'alcool avant toute activité dans ou près de l'eau.
- En général, il faut également faire attention aux problèmes de digestion. Il est fortement recommandé de se doucher avant d'entrer dans l'eau pour faciliter l'acclimatation thermique de l'organisme, ce qui évitera les problèmes de digestion et autres complications.
- Ne sautez pas sur d'autres personnes dans l'eau.
- D'autre part, en cas d'accident, et face à la nécessité de récupérer et de manipuler la victime, il est très important d'immobiliser le cou, d'éviter les mouvements de la colonne vertébrale et d'appeler un professionnel pour effectuer le transfert. La personne blessée ne doit pas être transportée dans un véhicule utilitaire standard.
- Il faut toujours se rappeler que de nombreuses personnes sont restées en fauteuil roulant pour toujours pour ne pas avoir pris en compte les recommandations ci-dessus.

RÉFÉRENCES

- Norman n., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in water recreation: safety guidelines for services providers. Amsterdam: european child safety alliance, eurosade.
- Décalogue pour la prévention des lésions médullaires et des lésions cérébrales dans les zones de baignade. Fédération des associations de personnes handicapées physiques et organiques de la communauté de Madrid (famma).
- Avant de plonger, utilisez votre tête. Unité des lésions médullaires. Hôpital de Cruces.
- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludamlaboral/planaltastemp/2009/recomendacionese estivales.htm#3>