



ESPECTACULOS PUBLICOS



● **ACONSEJA**

- No introducir en el recinto objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de los espectadores.
- Seguir las instrucciones dadas por megafonía y servicios de orden.
- En todo momento conservar la calma.
- Antes de ocupar su localidad infórmese de donde se encuentran las salidas, especialmente las salidas de emergencia.
- No correr.
- Al entrar o salir, no pararse en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades.
- Llevar en brazos o de la mano a los pequeños.
- Antes de entrar en el recinto, en el caso de que vaya acompañado de otras personas tome un punto de referencia del exterior, para que en el supuesto de pérdida, puedan volverse a reunir.
- Permanecer en sus localidades hasta la finalización del acto.
- Mantenerse tranquilo y sereno ante cualquier emergencia.
- Solicitar la ayuda de los servicios de orden ante cualquier emergencia personal o colectiva que pueda acontecer.

● **RECUERDE**

- Que está terminantemente prohibido situarse sobre barandillas, verjas u otros lugares no destinados a estos fines.
- Para evitar accidentes, abandonar el recinto de forma ordenada, respetando el orden de salida.
- Que una conducta incivilizada puede provocar una catástrofe.
- Que las mayores desgracias ocurren por el desorden y la prisa.
- **Que antes que el espectáculo esté su seguridad y la del resto de espectadores.**
- Que de su conducta serena, en la mayoría de los casos, dependerá la solución del problema.
- Que los servicios de orden se encuentran en el recinto para salvaguardar la seguridad de Ud. Consúlteles cuanto crea necesario para lograr este fin.

• SOLICITA

- La colaboración de todos los espectadores en caso de cualquier accidente.
- No entorpecer los movimientos de los servicios de orden.
- Ayuda, en todo lo que dependa de Ud. Para que el espectáculo sea una fiesta y no una jornada triste.

Recuerde que... ¡ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR!

• EN LA ASISTENCIA A ESPECTACULOS DEPORTIVOS O DE MASAS

Seguridad, voluntarios de Protección Civil, etc.

- Al entrar o salir, no se detenga en las puertas, puede colapsarlas y provocar graves riesgos.
- En caso de riesgo o emergencia, no pierda la calma y abandone el recinto con celeridad pero sin prisas, no corra, siga las instrucciones de la megafonía o servicios de orden.
- Si va acompañado de otras personas, especialmente niños, no se separe de ellos, e incluso lleve en brazos o de la mano a los pequeños.
- No introduzca objetos o materiales, tales como botellas, botes, palos, bengalas, etc., que puedan poner en peligro tanto su vida como la del resto de los espectadores.
- En caso de producirse altercados o actos violentos, intente separarse del lugar, e informe a los cuerpos o fuerzas de seguridad.

• EN LA PRACTICA DEPORTIVA

- Siga en todo momento las instrucciones de las fuerzas y cuerpos de segu en especial, en cuanto a donde realizar la práctica deportiva sobre todo en determinados deportes que pueden ocasionar riesgos a las personas, como el automovilismo, la náutica, la caza, etc.
- Practique el deporte en los lugares habilitados al efecto, y donde en caso de necesidad pueda ser auxiliado por otros deportistas, y especialmente no practique deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.
- Conozca y siga las normas de la federación deportiva, relacionado con el deporte que practique.
- No inicie o reinicie la práctica deportiva sin consultar previamente con el médico, y hágase revisar periódicamente por el facultativo.
- Conozca unas mínimas reglas de primeros auxilios.
- No intente sobrepasar sus límites.

- No beba líquidos, ni durante ni inmediatamente después de terminar la práctica deportiva, y tenga cuidado con el sol intenso, pues podrían producirse mareos, cortes de digestión, lipotimias, etc.

● PROTECCION EN EDIFICIOS PUBLICOS, HOTELES Y APARTAMENTOS

- Conozca bien el plano de su planta: escaleras de incendios, si las hay, salidas de emergencia, situación de extintores y bocas de agua, etc.
- Conozca perfectamente el funcionamiento del Plan de Emergencia y cumpla con decisión y rapidez las acciones que en él se encomienden.
- Conozca los puntos de mayor riesgo. Evalúe con anterioridad los peligros y trace mentalmente su comportamiento en todo caso.

En caso de incendio:

- **Prevéngase:** localice las salidas de urgencia.
- Estudie las vías para la **evacuación**.
- **Si detecta humo o fuego** avise a conserjería.
- **Si hay humo fuera de su habitación**, no salga y cierre la puerta.
- Si ha de salir y hay humo, respire a través de **un pañuelo húmedo**.
- Avance **agachado o a gatas**.
- **No utilice los ascensores**, puede haber un corte de fluido eléctrico durante el incendio.

Actúe con orden y serenidad. Recuerdo que con sangre fría puede salvar su vida y la de los demás.

● INTOXICACIONES

- Caso de intoxicación por alimentos, medicamentos y otros tóxicos, que la víctima vomite o provocándole el vómito.
- Caso de veneno, adminístrese el antídoto apropiado.
- Después de la intoxicación, guárdense las heces y restos de comida para analizar.
- Procure tomar alimentos en buen estado. Elimine siempre los sospechosos.
- Vigile el buen estado de conservación de los alimentos en los restaurantes y bares donde los consuma. En su caso, seleccione el local más conveniente.
- Atención con el calor. Pueden darse intoxicaciones alimentarias con más frecuencia, sobre todo la salmonelosis.
- Los huevos que consume, cuide que no estén sucios. Aclárelos con lejía, en su caso.
- Lave e higienice los alimentos que toma crudos: frutas y hortalizas.

Por gases y otras sustancias:

- Corte el gas y evite toda chispa, así como explosiones.
- Airee y ventile el recinto contaminado.
- Protéjase con un pañuelo la boca y la nariz.
- Hágase la respiración artificial y reanimación cardíaca, en su caso.
- Trasládese a la víctima rápidamente a un centro hospitalario.
- Deben guardar especial observancia las personas drogodependientes y quienes ingieren gran cantidad de alcohol, para que su posible intoxicación por esos productos no tenga un efecto añadido por cualesquiera otras cosas. Puede ser muy peligroso.

● BAÑOS EN RIOS, PLAYAS Y PANTANOS

- Cuidado con el sol. Tómelo con precaución los primeros días.
- No entre súbitamente en el agua si ha tomado el sol. Mójese la nuca y las muñecas y entre lentamente.
- Procure bañarse en zonas vigiladas observando las condiciones de la playa, oleaje y corrientes.
- Si no sabe nadar no se aleje de la orilla.
- No se tire al agua en lugares de fondo desconocido ya que puede haber poco fondo o ser rocoso.
- Procure no adentrarse en el mar nadando si va solo.
- Si se siente arrastrado por una corriente permanezca tranquilo y no intente nadar contra la misma. Nade paralelamente a la playa y una vez fuera de la corriente nade directamente hacia la orilla. Haga señales de auxilio si no puede salir de la corriente.

Retrase el baño o no se bañe:

- Si ha comido o bebido en exceso.
- Si ha hecho ejercicio y está fatigado.
- Si no se encuentra bien.
- Si hay tormenta, especialmente si va acompañada de aparato eléctrico.

Salga del agua inmediatamente:

- Si tiene escalofríos persistentes.
- Si nota sensación de fatiga.
- Si siente picores en el vientre o brazos.
- Si tiene vértigo o zumbido en los oídos.
- Si nota malestar o no se encuentra bien.

• LA MONTAÑA

- Cuando salga de excursión elija la zona adecuada a sus posibilidades. No salga solo, únase a compañeros con experiencia. Infórmese de la predicción meteorológica de la zona a la que piensa ir.
- Deje dicho dónde va o cuándo vuelve a su familia, amigos, a la guardia civil o en el ayuntamiento del último pueblo.
- Infórmese de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarse y lleve teléfono móvil.
- Lleve siempre equipo suficiente para sobrevivir: saco de dormir, anorak, chaqueta de fibra caliente, alimentos. Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.
- No tenga prisa por subir; no llegue nunca al agotamiento, coma y beba con frecuencia. Descanse de vez en cuando en lugares abrigados.
- En las zonas fáciles también existe peligro. No abandone su seguridad. Tenga cuidado cuando descienda en rapel. Preste atención y respete las indicaciones de los carteles sobre riegos de la montaña.
- Cuando alcance la cima piense que la excursión termina en el valle. Guarde fuerzas para la bajada.

• LA CAZA

- Si vas de caza de ojeo, es fundamental guardar las reglamentarias distancias de seguridad para prevenir accidentes.
- Si es Ud. Avezado cazador y en su partida se encuentra con un miembro inexperto, debe procurarle un cursillo acelerado, para evitar desagradables confusiones, que podrían dar lugar a molestos incidentes.
- Recuerde en todo momento que para la práctica de la caza es necesaria la correspondiente licencia de armas, que debe solicitar a la Guardia Civil, y el oportuno permiso de caza expedido por organismo competente.