

Espectáculos públicos

Protección Civil 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 los servicios de orden.
- Conservar la calma en todo momento.
- Antes de ocupar su localidad, infórmese de dónde se encuentran las salidas, especialmente las de emergencia.
- No corra.
- Al entrar o salir, no se pare en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades.
- Lleve 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.
- Permanezcan en sus localidades hasta la finalización del acto.
- Manténgase tranquilo y sereno ante cualquier emergencia.
- Solicite 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, abandone 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 está 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 su seguridad. 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 usted para que el espectáculo sea una fiesta y no una jornada triste.
- Recuerde que ¡ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR!

EN LA ASISTENCIA A ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS O DE MASAS:

- Siga las instrucciones de las autoridades, policía, Guardia Civil, Cuerpos de 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 y los 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 práctica deportiva.

- Siga en todo momento las instrucciones de las fuerzas y cuerpos de seguridad, en especial, las que tienen que ver con 'dónde realizar la práctica deportiva'; esto es más importante si cabe 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; es importante que no practique deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.
- Conozca y siga las normas de la federación deportiva, relacionada con el deporte que practica.
- 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 producirle mareos, cortes de digestión, lipotimias, etc.

Protección en edificios públicos, 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. Recuerde que con sangre fría puede salvar su vida y la de los demás.

Recomendaciones en el uso del transporte.

- EN VEHÍCULO. Proceda a una exhaustiva revisión del coche antes de viajar. En caso de accidente, señalice el lugar.
- EN FERROCARRIL Y AUTOBÚS. No se asome al exterior. Si prevé un choque, agárrese bien y proteja la cabeza. Sepárese de las ventanas y puertas.
- EN METRO. No camine a oscuras por la vía. Ante el humo, échese al suelo y respire con un pañuelo en la boca. Vigile los cables y objetos metálicos para no sufrir electrocución.
- EN AVIÓN Y BARCO. Siga las instrucciones de la tripulación y protéjase contra los mareos

Intoxicaciones.

- En el caso de intoxicación por alimentos, medicamentos y otros tóxicos, es importante que la víctima vomite, o que se le provoque el vómito. Si la sustancia ingerida es muy corrosiva, practíquese un lavado de estómago.
- En caso de veneno, adminístrese el antídoto apropiado.
- Después de la intoxicación, es necesario guardar las heces y los restos de comida para analizar.
- Procure tomar alimentos en buen estado. Elimine siempre aquellos sospechosos.
- Vigile el buen estado de conservación de los alimentos en los restaurantes y bares donde los consume. En su caso, seleccione el local más conveniente.
- Atención con el calor. Pueden darse intoxicaciones alimentarias con más frecuencia, sobre todo la salmonelosis.
- Cuando consuma huevos, 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 las explosiones.
 - Airee y ventile el recinto contaminado.
 - Protégase con un pañuelo la boca y la nariz.
 - Haga la respiración artificial y reanimación cardíaca en su caso.
 - Traslade 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, ríos, 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, el oleaje y las 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 sobre la predicción meteorológica de la zona a la que piensa ir.
- Deje dicho dónde va y cuándo vuelve a su familia, a sus 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 y 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 rápel. Preste atención y respete las indicaciones de los carteles sobre los riesgos de la montaña.
- Cuando alcance la cima, piense que la excursión termina en el valle.
- Guarde fuerzas para la bajada.

La caza.

- Si va de caza de ojeo, es fundamental guardar las distancias reglamentarias de seguridad para prevenir accidentes.
- Si usted es cazador avezado, 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.