Rally de Pádel

Botiquín de Primeros Auxilios

contenido para curas básicas

Gel hidroalcohólico
Guantes y mascarilla
Pañuelos de papel

Apósitos variados
Gasas estériles
Tijeras
Caramelos
Azúcar



Spray y toallitas
antisépticas
Tiritas variadas
Suero fisiológico

Crema reparadora
Bálsamo antiinflamatorio
Esparadrapo
Vendas pequeñas

Vendas grandes
Bolsa de hielo seco
Spray de frío

EMERGENCIAS 112

¡Salud y bendiciones!

DSAVIA
SALUD • PREVENCIÓN • ESTILO DE VIDA

Departamento de Salud
IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA EN ESPAÑA

Rally de Pádel

Recomendaciones y cuidados

para capitanes de pareja y responsables de pistas

Evaluar la situación

1. Mantén la calma y actúa con rapidez. **Solicita ayuda**.
2. **Detén el juego** cuando ocurra una lesión.
3. Comprueba que el lugar sea **seguro** y despejado de curiosos.
4. Evalúa si el deportista está **consciente y respira normalmente**.
5. **No muevas** si sospechas lesión en la cabeza, cuello o columna.
6. Interésate **amablemente** por su estado, pregunta antes de actuar.
7. Facilita contacto con **acompañantes** de traslado si fuera necesario.

Derivar a Urgencias del Hospital La Fe

Ubicación: Av. Fernando Abril Martorell, 106, Valencia · Ver ruta en Google Maps

Tips simples de primeros auxilios básicos

- Golpes, contusiones, torceduras: **aplicar frío**
- Heridas, cortes, sangrado: **desinfección y apósito**
- Mareo, fatiga, cefalea: **reposo, piernas elevadas, hidratación, azúcar...**
- Rampas, contracturas: **masaje y ungüento antiinflamatorio**

Puedes contar con orientación médica si la situación lo requiere:

Dra. Sarai de la Fuente Gelabert Telf 676688658

EMERGENCIAS 112

¡Salud y bendiciones!

DSAVIA
SALUD • PREVENCIÓN • ESTILO DE VIDA

Departamento de Salud
IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA EN ESPAÑA