

12. Cuando entre al agua asegúrese de que sea un lugar concurrido, para que en caso de accidente pueda ser visto y ayudado.
13. Verifique siempre a su llegada al lugar de vacaciones, la posición exacta donde se encuentran los socorristas y los puestos de socorro, hospitales, consultorios, etc, más cercanos.
14. Cuando observe a un socorrista realizando un rescate acuático, no colabore con él hasta que se lo pida, ya que puede convertirse en otra víctima más y poner en riesgo la vida de otras.
15. Cuando los socorristas estén auxiliando a una víctima en tierra, no se aglomere muy cerca de ellos, ya que necesitan espacio para dar primeros auxilios y el paciente necesita suficiente oxígeno.
16. Por favor, atienda las indicaciones que le den los socorristas. Consúltele a ellos sobre los peligros a que se arriesgan. Recuerde que son personas con experiencia y ellos están ahí para cuidar y proteger sus vidas.
17. Use protección en la cabeza: sombrero, gorra o pañuelo y trate de que tenga un buen tamaño, que no le ajuste demasiado.
18. Evite tomar el sol entre las 12,00 y 16,00 horas del día.
19. Siempre que pueda permanezca bajo una sombra. Use protectores solares de acuerdo con su sensibilidad de piel, recomendados por un especialista.
20. Evite la sobreexposición al sol. Tome mucha agua y use bebidas hidratantes cuando practique actividades físicas. Consuma muchas frutas.
21. En caso de insolación, debilitamiento o mareos por calor:
 - ▶ Beba 1 vaso con agua y ½ cucharada de sal de cocina.
 - ▶ Afloje las prendas que obstruyan la respiración y la circulación. Acueste al paciente boca arriba y súbale los pies a 25 cm del suelo.
 - ▶ Ante dudas o si el paciente empeora no dude en llamar a los servicios de emergencia, al puesto de la Cruz Roja más cercano o traslade al paciente a un centro médico.
22. Nunca deje a sus niños solos en la orilla de la playa, una ola fuerte puede arrastrarlos e internarlos a lo más profundo poniendo en peligro sus vidas.

23. Cuando haya tormentas eléctricas, manténgase fuera del agua, y si se encuentra en un pequeño bote diríjase a la orilla.
24. Recuerde que los socorristas están capacitados para señalar los peligros, cambios y movimientos de la marea. Recuerde que ellos, están dedicados a cuidar y proteger su vida. Acate sus recomendaciones.

RECOMENDACIONES EN ZONAS BOSCOSAS Y MONTAÑOSAS:

1. Asesórese sobre las características de los bosques o zonas montañosas que desea visitar, esto lo puede hacer con los guardas forestales de los parques o puestos de Cruz Roja.
2. Busque dos mapas de la zona y marque el recorrido a efectuar en ambos documentos, uno se lo lleva y el otro se lo deja a alguna persona que pueda entregárselo a las autoridades de búsqueda en caso de extravío. Adjunte otro documento con los datos correctos de los excursionistas como por ejemplo: edad, peso, enfermedades, etc.
3. Lleve siempre repelente, focos y sus baterías de repuesto, una brújula, cerillas suficientes, comida bien sellada para que no le entren insectos, algún tipo de toldo de color fuerte y llamativo, ropa adecuada por el tipo de clima...
4. Si se da cuenta que está perdido, no se mueva más del punto. Aproveche y haga un campamento seguro para que no pueda ser atacado por animales. Haga una fogata que esté encendida permanentemente, (sin provocar incendios) ya que esto facilitará su pronta localización por parte de los equipos especializados de búsqueda y rescate y ante todo guarde la calma.



Gerencia
C/ Atarazanas, nº 8 - 1º
06800 Mérida
Tlf.: 924 00 47 09
Fax: 924 00 47 17

Centro Mancomunado de Consumo Sierra Suroeste
Calle Rodeo, s/n., local 10
06380 Jerez de los Caballeros
Tlf.: 924 73 09 60
Fax: 924 75 06 99

Centro Mancomunado de Consumo Vegas Bajas
Avda. Carmen Amigo, nº 57A
06490 Puebla de la Calzada
Tlf.: 924 45 69 52
Fax: 924 45 55 13

Centro Mancomunado de Consumo La Serena-Vegas Altas
C/ Tentudía, nº 2 b, 1ª planta
06700 Villanueva de la Serena
Tlf.: 924 84 92 36
Fax: 924 84 79 13

Centro Mancomunado de Consumo Campiña Sur
C/ Concepción Arenal, nº 17
06920 Azuaga
Tlf.: 924 89 07 92
Fax: 924 89 06 90

Centro Mancomunado de Consumo Villuercas-Jara-Ibores
Calle Iglesia, nº 36
10120 Logrosán
Tlf.: 927 15 98 12
Fax: 927 36 04 78

Centro Mancomunado de Consumo Tajo Salor
C/ Oscura, nº 10
10900 Arroyo de la Luz
Tlf.: 927 27 22 59
Fax: 927 27 12 71

Centro Mancomunado de Consumo La Vera
Plaza Juan de Austria, nº 2
10430 Cuacos de Yuste
Tlf.: 927 17 22 94
Fax: 927 17 22 94

Centro Mancomunado de Consumo Valle del Alagón
Plaza de España, nº 1
10810 Montehermoso
Tlf.: 927 43 01 38
Fax: 927 43 00 24

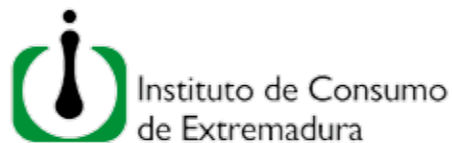
Centro Mancomunado de Consumo Tentudía
Pº de Extremadura, nº 196, 1º
06260 Monesterio
Tlf.: 924 51 61 08
Fax: 924 51 61 18

Centro Mancomunado de Consumo Municipios Guadiana
Plaza de Hernán Cortés, nº 3
06411 Medellín
Tlf.: 924 82 28 10
Fax: 924 82 27 49

Centro Mancomunado de Consumo Municipios Zona Centro
Camino de la Vascona, nº 10
10100 Miajadas
Tlf.: 927 34 51 17
Fax: 927 34 82 26



Para más información:
www.masamano.com



Instituto de Consumo
de Extremadura



Consorcio Extremeño de
Información al Consumidor

JUNTA DE EXTREMADURA



Consejos para unas VACACIONES TRANQUILAS

Les deseamos un Feliz Regreso

JUNTA DE EXTREMADURA

CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES TRANQUILAS

Llega el verano, finalizan las clases y nuestro cuerpo exige un merecido descanso. Es en este momento, que la mayoría comienza su plan para disfrutar de unas maravillosas vacaciones, sólo que en la mayoría de los casos resultan estresantes y el final frustrante, ya que no se tuvo la planificación adecuada. Para evitar sufrir unas vacaciones, en lugar de disfrutarlas y relajarse, queremos darle algunos **consejos** que pueden evitar muchos dolores de cabeza.

PLANIFICACIÓN

Se debe planificar con meses de anticipación para evitar errores que puedan desequilibrar nuestro presupuesto. Un buen plan debe considerar lo siguiente:

- ▶ Tener una idea clara de qué es lo que queremos como vacaciones.
 - ▶ El presupuesto con el que contamos para que sean realmente unas vacaciones bien merecidas.
 - ▶ No importa si es un viaje largo o corto, cercano o muy lejano, hoy en día tenemos muchas posibilidades para informarnos de los detalles de ese lugar, sus atractivos turísticos, su economía, precios y su gente. Recomendamos investigar la mayor cantidad de detalles y características del lugar donde hayamos decidido pasar esas grandiosas vacaciones.
- Una vez investigado lo suficiente, debemos tener en cuenta lo siguiente:
- ▶ Lugares de interés y coste de acceso.
 - ▶ Promedio de gastos diarios en transporte, gasolina, alojamiento, alimentación...
 - ▶ El hospedaje suele ser uno de los costes más importantes, por lo que es necesario se analice detenidamente, o si es nuestra intención estar de visita en lugares turísticos la mayor parte del tiempo podemos destinar menos presupuesto al mismo.



PRESUPUESTO:

No cabe duda que cuando deseamos esas vacaciones más que nada en este mundo, no nos importa cuanto cuestan. El problema radica, cuando regresamos, y nos encontramos con un gran problema financiero, ya que nunca consideramos cuánto es de lo que podíamos disponer para ese viaje.

El consejo principal, es que seamos lo más objetivos posibles para determinar el presupuesto, el cual debe comprender:

1. lo que tenemos en efectivo y
2. el crédito que podemos utilizar para que al regreso no sea tortuoso liquidar.

Recomendamos siempre dejar de un 10% a un 20% para gastos imprevistos, nunca deberá emplearse el 100% del presupuesto, por razones de seguridad personal.

MEDIDAS DE SEGURIDAD. ¡NO DEJE PISTAS AL LADRÓN!

- ▶ Si es necesario comentar sus proyectos de viaje o vacaciones, hágalo con personas de mucha confianza.
- ▶ Recuerde dar aviso al repartidor de periódicos, lechero, etc.
- ▶ Pida a un vecino que recoja sus cartas, circulares, paquetes de envío, etc. ¡No deje que se acumulen en la puerta de su casa!
- ▶ Cierre llaves de gas y agua.
- ▶ Si su casa tiene jardín, arbustos y flores en el exterior, haga los arreglos necesarios para que se corte el césped, los arbustos y se rieguen las flores, dando apariencia de mantenimiento y presencia familiar.



- ▶ No olvide cerrar la puerta de la cochera. No le extrañe esta recomendación, suele suceder con los nervios del último minuto para hacer las maletas, y al marcharse se puede pasar por alto alguna ventana o puerta.
- ▶ No existe nada más molesto para ordenar sus vacaciones que tratar de recordar si cerró todas las ventanas o si cerró bien las llaves del agua, gas, etc.; vale la pena invertir tiempo para verificarlo todo.
- ▶ Si está usted de viaje, deposite sus objetos de valor en la caja fuerte del hotel.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL COCHE Y RECOMENDACIONES EN CARRETERA:

- ▶ La Inspección que realice en su coche tendrá que ser mínimo 3 días antes de su salida, por sí llegara a detectar algún problema en el servicio prestado.
- ▶ Vigilar los siguientes puntos:
 - a) Revisar sistema eléctrico, de carga, luces, dirección y de freno, indicadores de gasolina, alternador y correas de distribución.
 - b) Revisar el anticongelante.
 - c) Las ruedas que tengan presión correcta, suficiente dibujo y deben de carecer de cortes y grietas, además cerciorarse de llevar la rueda de repuesto en buenas condiciones.
 - d) El sistema de frenos en buen estado.
 - e) En los limpiaparabrisas, asegúrese que las gomas estén en buen estado y llene el recipiente de los mismos con agua.
 - f) Herramientas: no olvide llevar las herramientas básicas como pinzas, llaves para desmontar ruedas, gato hidráulico, cables para corriente y una correa

del ventilador extra, lámpara, pilas suficientes y triángulos de emergencia.

g) Evite al máximo estacionar en curvas y puntos ciegos de la carretera.

h) Se recomienda no conducir por períodos mayores de 8 horas y tomar un descanso cada 2 horas.

- ▶ Lleve siempre un equipo extintor de incendios en su vehículo. Si conduce, no ingiera ningún tipo de bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos que alteren sus sentidos. Así evitará accidentes fatales.
- ▶ Planifique bien su viaje, de modo que su cuentakilómetros no tenga que excederse de los límites ajustados por la Ley. Con esto, usted y los suyos, tendrán la oportunidad de regresar sanos y salvos y sin poner en peligro a los demás.
- ▶ Trate de llevar un botiquín con medicamentos y revise sus fechas de caducidad para que no estén vencidos.
- ▶ Consulte el estado y tipos de rutas que tiene que recorrer para no sufrir riesgos innecesarios.
- ▶ Si se encuentra un accidente de tráfico en carretera con heridos, primero desconecte las baterías de los vehículos involucrados, así evitará incendios. Luego solicite ayuda profesional y no intente mover a los heridos salvo que tenga los conocimientos necesarios, con eso evitará daños mayores.
- ▶ No permita que nadie conduzca su vehículo si no está debidamente capacitado, esto evitará accidentes.

RECOMENDACIONES GENERALES DE VIAJE:

1. Provéase de la documentación necesaria antes de la salida: billetes de retorno, seguro médico de viaje, documento de viaje, pasaporte o D.N.I., visado para aquellos países que lo requieran, y un seguro de viaje lo más amplio posible.

2. Prevenga el robo o pérdida de su documentación personal y de sus billetes de viaje. Facilite a algún familiar o amigo los detalles del viaje que va a realizar (itinerario, datos del sitio en el que se va a alojar, etc.).
3. Tome nota del teléfono y dirección de la Embajada o Consulado de España en el país que se propone visitar.
4. Tenga siempre presente que constituye una obligación ineludible de toda persona que viaja al extranjero respetar las leyes de otros países, que, en muchos casos, difieren de forma sustancial de las leyes españolas. Esta recomendación es especialmente importante en lo que se refiere a la tenencia, consumo y tráfico de estupefacientes (incluido el alcohol en algunos países).

RECOMENDACIONES EN EL HOGAR:

1. Optar por actividades de recreo para los niños.
2. Evitar que jueguen en cercanías de la cocina, bodega, alacena, lavanderías.
3. Si están fregando, lijando o abrigando los suelos, mantenerlos en un lugar seguro.
4. Tener los números de Emergencia y su dirección en un lugar donde todos los miembros de la familia lo puedan encontrar rápidamente, y sepan utilizarlo en caso de ser necesario.
5. Utilizar los equipos de seguridad para el uso de bicicletas, patines, monopatines, entre otros.
6. No dejar objetos pequeños que los niños puedan llevarse a la boca y provocar un ahogamiento.



RECOMENDACIONES EN ZONAS DE RÍOS, LAGUNAS, PLAYAS Y MARES:

1. Si no sabe nadar, no se adentre en el mar, pantanos, lagos, lagunas, ríos o piscinas.
2. Si usted sabe nadar no se confíe. No entre bruscamente al agua en lugares que no conoce. Antes de lanzarse de cabeza, verifique primero la profundidad, luego si tiene ramas, algas, rocas y otro tipo de objetos.
3. Después de cada comida, permanezca al menos 2 horas fuera del agua, de lo contrario corre el riesgo de sufrir un corte de digestión o golpe de agua.
4. Al caminar por la playa, verifique que no haya residuos de latas, vidrios y otros objetos con punta que le puedan provocar heridas o contusiones dolorosas.
5. Evite toda clase de juegos dentro del agua, ya que peligra que en un descuido pueda ser golpeado por otra persona, objeto, vehículo acuático o corriente marina.
6. Aunque usted se considere un gran nadador, no se bañe en estado de ebriedad o después de haber consumido algún tipo de droga o medicamento que afecte a sus sentidos.
7. No deje a sus niños solos en los lugares donde se centre la diversión cerca de las aguas, ya que un descuido, puede ser fatal para usted y un ser querido.
8. En lugares como ríos, pantanos, lagunas y mares, no recarguen el peso de los vehículos acuáticos, ya que puede ser peligroso si los golpea una corriente o un objeto contundente.
9. No se ponga de pie o se balancee en lanchas u otros vehículos acuáticos, ya que puede volcarlas. Tampoco trate de agarrarse o subirse a ellos si éstos están en marcha, puede sufrir heridas profundas.
10. Verifique que en los lugares con distracción acuática donde usted y su familia desean pasar las vacaciones, no ocurran ataques de animales marinos y otros.
11. Si viaja en algún vehículo acuático y éste se vuelca, trate de agarrarse de inmediato del mismo y quedarse ahí hasta que llegue la ayuda.