

## **Primeros Auxilios en el Rugby**

### **Destreza 10 – Ejecución de respiración de rescate**

1. Después de 30 compresiones, abrir la vía respiratoria con tracción de mandíbula o frente mentón.
2. Apretar la parte blanda de la nariz del herido: usando el índice y el pulgar hacia la frente del herido.
3. Mantener el mentón levantado pero abrir la boca.
4. Aspirar una respiración normal y colocar sus labios alrededor del herido para sellarlo.
5. Soplar parejo a la boca por aproximadamente 1 segundo hasta que el pecho se levante.
6. Mantenga la tracción de mandíbula/frente mentón, saque su boca y mire si el pecho baja.
7. Repita una segunda respiración de rescate. Las dos respiraciones deben ser completadas en menos de 5 segundos.
8. Sin demora, coloque sus manos de nuevo en el pecho y haga otras 30 compresiones. Luego vuelva a repetir las ventilaciones.



***Ventilación boca a boca***