

## **Primeros Auxilios en el Rugby**

### **Destreza 9 - Realización de compresiones de pecho**

1. De rodillas al lado de la víctima.
2. Coloque el talón de una mano en el centro del pecho / mitad inferior del esternón.
3. Coloque el talón de la otra mano arriba de la anterior.
4. Intercalar los dedos. Asegurarse de estar empujando solamente sobre el esternón, no sobre las costillas ni la parte superior del estómago.
5. Desde una posición vertical encima del pecho y con los brazos derechos, presione 5-6cm hacia abajo.
6. Después de cada compresión, afloje la presión, pero mantenga el contacto con la piel. Repita 30 compresiones a un ritmo de 100 a 120 latidos por minuto (aproximadamente 2 por segundo).
7. La compresión y aflojar debe llevar la misma cantidad de tiempo.

**EMPUJE FUERTE, EMPUJE RÁPIDO, NO PARE**



*Para las compresiones cardíacas coloque las manos en el centro del pecho*