

Disfruta del agua y evita los riesgos

Guía para las familias



Con la colaboración de:

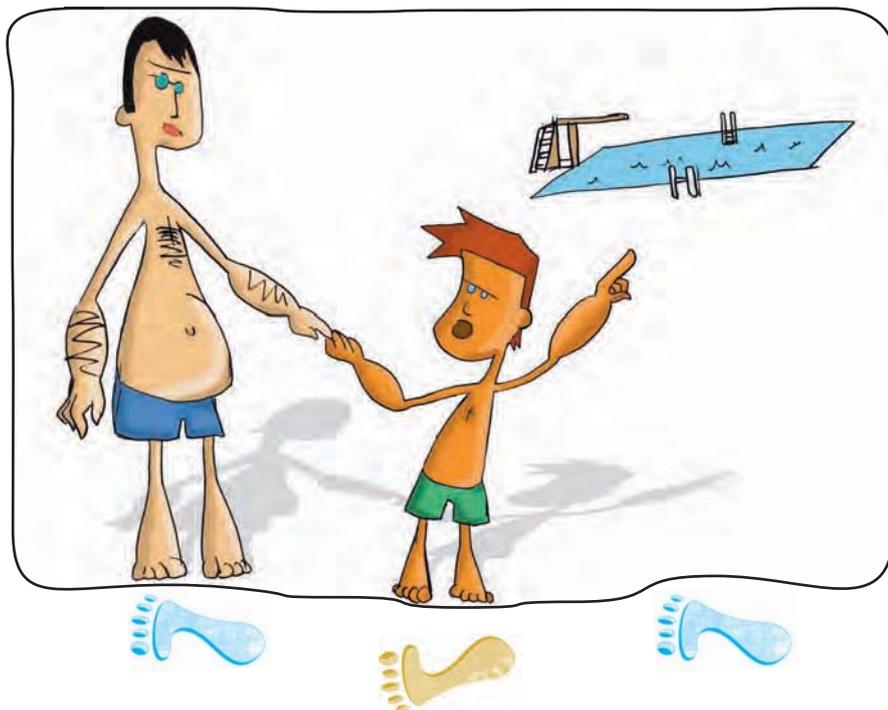


Para tu seguridad en el agua

Elige siempre **lugares seguros** para bañarte.



Aunque sepas nadar, antes de entrar en el agua,
avisa siempre a tu padre o a tu madre
para que te vigilen.

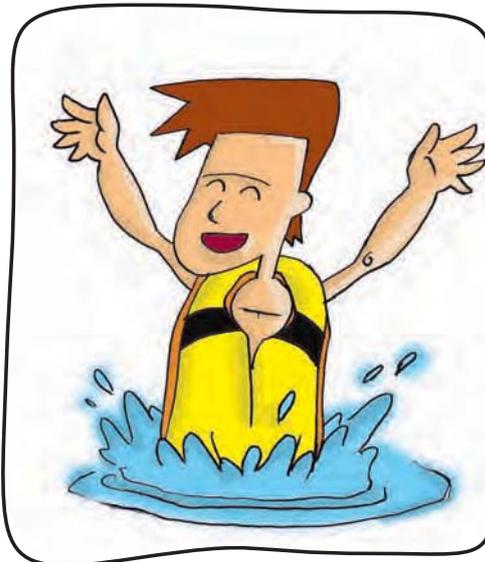


Para tu seguridad en el agua

Cuando te vayas a bañar
ve siempre acompañado.



Si no sabes nadar, usa un chaleco salvavidas
siempre que estés en el agua o jugando cerca de
ella, y aunque sepas nadar **úsalo siempre que subas**
a una barca o practiques algún deporte acuático.

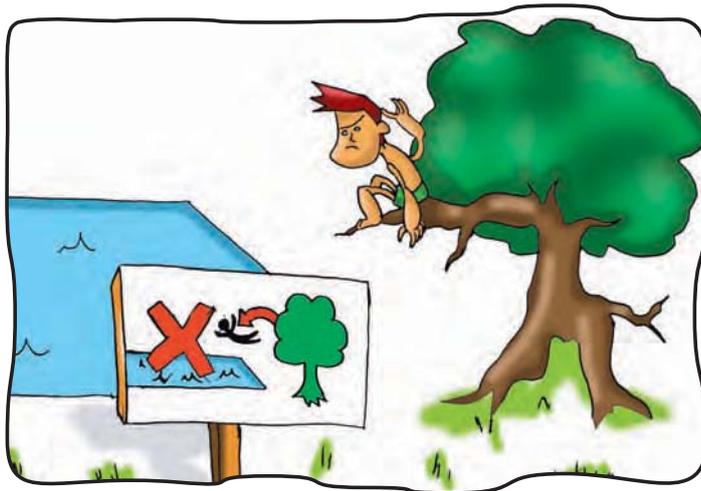


Para tu seguridad en el agua

Si te vas a tirar de cabeza debes de conocer antes la profundidad, ya que si la zona es poco profunda podrías producirte una lesión grave en la cabeza o en la espalda.



También puedes provocarte una lesión grave en la cabeza o en la espalda, si te tiras al agua desde balcones, árboles, puentes o trampolines.

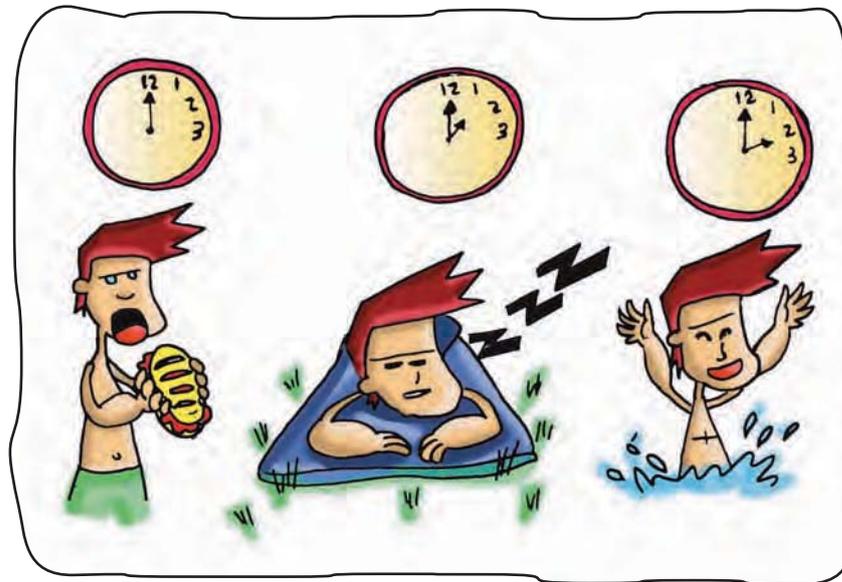


Para tu seguridad en el agua

Antes de meterte en el agua, **comprueba la temperatura.** Tanto si el agua esta muy fría o demasiado caliente (jacuzzis) puede ser perjudicial para tu salud.



Espera 2 horas después de la comida antes de bañarte.



Para tu seguridad en el agua

Si sientes cansancio, te encuentras mal o empiezas a notar frío, **avisa a alguien que esté cerca de ti y sal del agua enseguida.**



Procura no estar mucho tiempo al sol, especialmente en las horas centrales del día. **Utiliza una gorra** para protegerte del riesgo de insolación y **ponte crema de protección solar** para que no te quemes la piel.

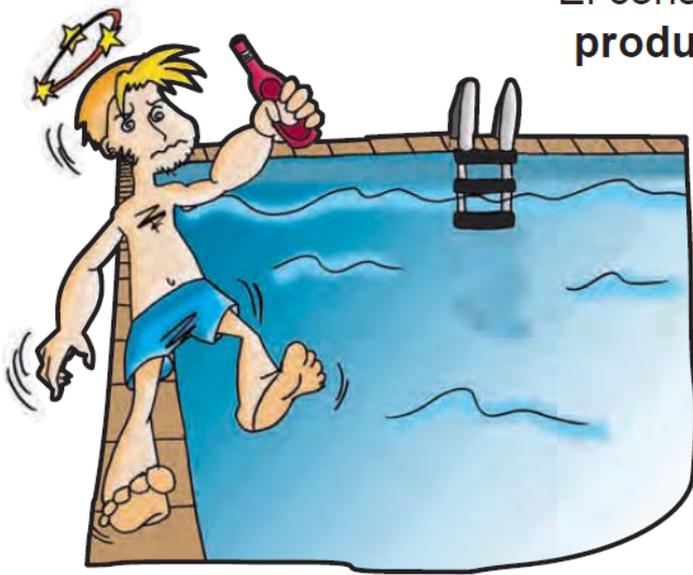


Recuerda: debes renovar la aplicación **cada 2 h.** o **después de salir del agua**



Para tu seguridad en el agua

Bañarse de noche o después de haber bebido alcohol es muy arriesgado, nadie podría verte si te ocurre algo y además el alcohol disminuye la capacidad de reacción ante un peligro.



El consumo de alcohol o drogas produce desinhibición y esto fomenta que se adopte conductas de riesgo con consecuencias graves para la salud.

El consumo por los padres, madres o cuidadores puede producir una relajación en la vigilancia.

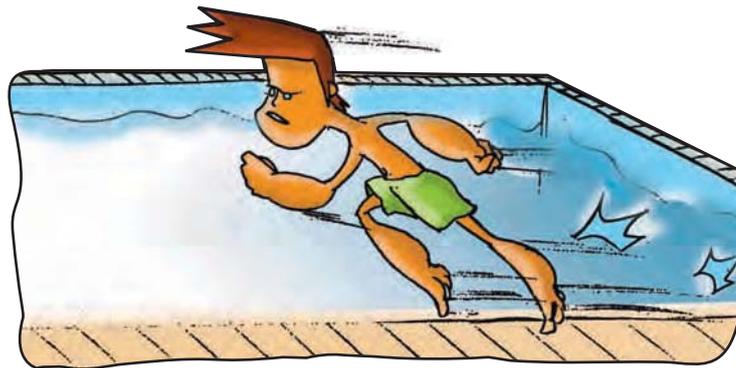


Para tu seguridad en el agua

Respetar las normas y nunca entrar en la piscina cuando esté cerrada o sin la vigilancia del socorrista.

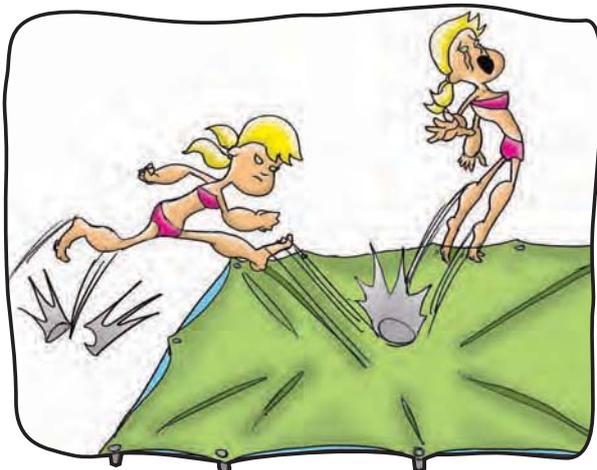


Es muy peligroso correr por el borde de la piscina, podrías resbalar, caer al agua y lesionarte o lesionar a otros.



Para tu seguridad en el agua

En la piscina puedes jugar **sin empujar ni tirar a otros niños, niñas al agua**, podrían golpearse la cabeza u otra parte del cuerpo con el borde de la piscina.



Si la piscina está cubierta con una lona **no intentes meterte, ni saltar encima de ella**, podrías caer al agua y luego no poder salir.

Es muy peligroso tirar de las rejillas que cubren los desagües porque la fuerza de la succión es tan grande que **puede tirar de tí y atraparte en el fondo**.



Mensajes para padres y madres

Tened en cuenta que:

Los ahogamientos se producen de forma rápida y silenciosa. **La mayoría de las veces se había perdido de vista a la víctima durante menos de 5 minutos.**

La mayoría de los casos se producen en el **entorno familiar, en bañeras, piscinas hinchables o piscinas privadas.**

Un bebé puede ahogarse en tan solo **unos centímetros** de profundidad



Mensajes para padres y madres

Tened en cuenta que:

Los ahogamientos se pueden **evitar** aplicando unas **medidas básicas de prevención**.



Tirarse de cabeza en sitios de poca profundidad o desde balcones o puentes, es muy peligroso, se pueden producir traumatismos craneales graves o lesiones medulares que en la mayoría de los casos afectan a la región cervical de la columna pudiendo producir tetraplejia (parálisis de brazos y piernas).

El consumo de alcohol y drogas son factores que contribuyen a adoptar conductas de riesgo.



Mensajes para padres y madres

Tened en cuenta que:

La mejor prevención es la vigilancia de los hijos/as y enseñarles a que respeten las normas de seguridad evitando las conductas de riesgo.



**Vigila a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella.
Mantén a los niños/as más pequeños al alcance de tu mano.
No delegues esta responsabilidad en otro niño/a más mayor.**



Mensajes para padres y madres

Tened en cuenta que:

La misión del socorrista es el rescate y el salvamento acuático cuando sea necesario, pero la **vigilancia de los menores es una responsabilidad del padre, la madre o tutor.**



La supervivencia en un casi ahogamiento depende de la **rapidez del rescate y del tiempo que se tarde en restaurar la respiración.** La ausencia de oxígeno en el cerebro puede ocasionar **lesiones cerebrales permanentes.**

