

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y AHOGAMIENTOS TIPS TO PREVENT ACCIDENTS AND AVOID DROWNINGS

Atiende a las normas de seguridad.
Pay attention to the safety instructions.

Si no sabes nadar, utiliza un chaleco flotante.
If you can not swim, use a floating vest.

Si presencias una situación de riesgo avisa a los socorristas.
If you see any situation of risk alert lifeguards.

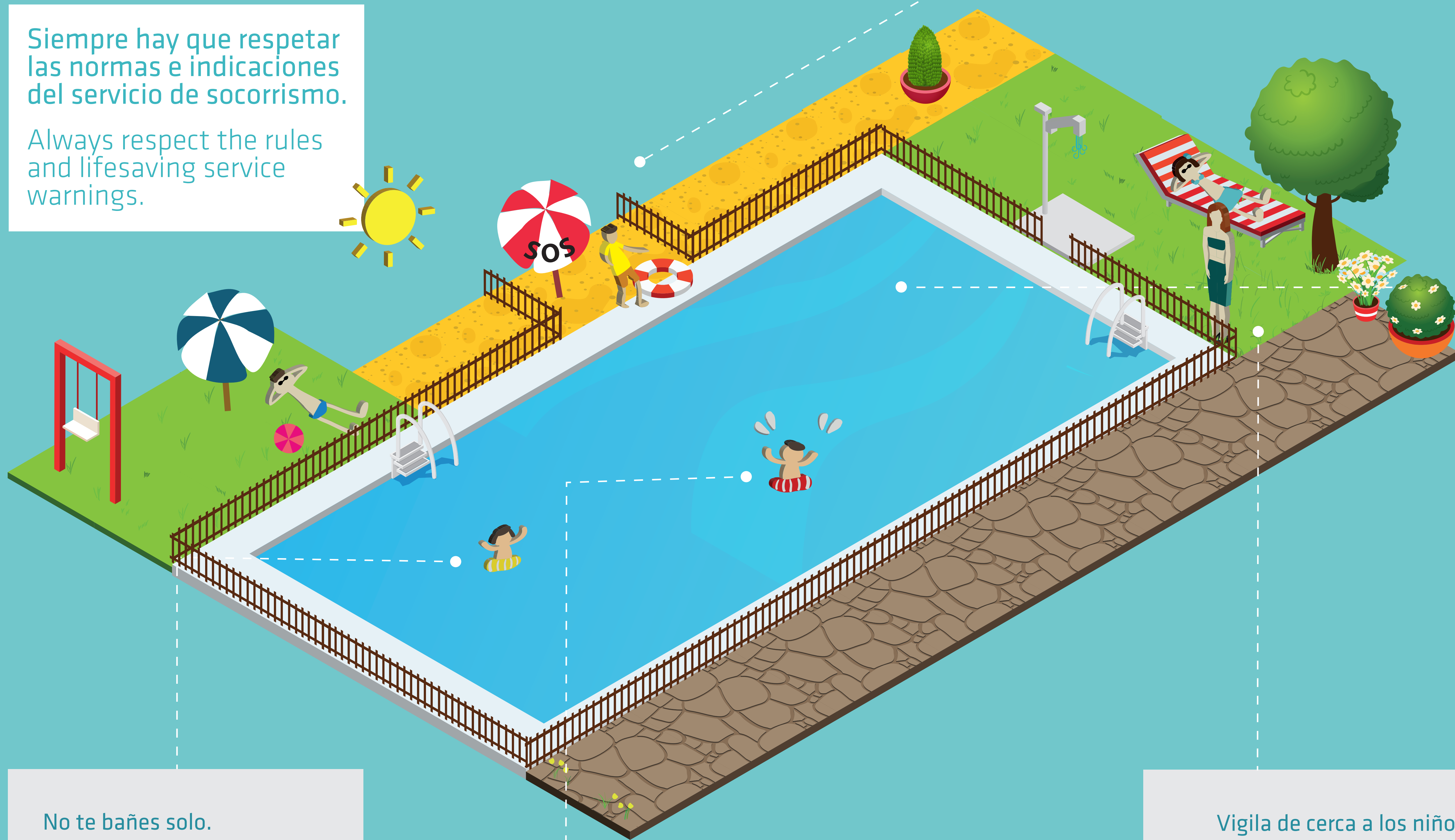
Es necesario conocer la profundidad de la piscina.
Must know the depth of the pool.

Mójate antes de entrar al agua.
Wet yourself before you get into the water.

Entra en el agua con cuidado.
Be careful when entering the water.

No te bañes si sientes mucho frío o cansancio.
Do not swim if you feel tired or cold.

Siempre hay que respetar las normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
Always respect the rules and lifesaving service warnings.



No te bañes solo.
Do not swim on your own.

Vigila de cerca a los niños.
Keep an eye on your children.

No bucees cerca de las zonas de desagüe ni juegues con las rejillas.
Don't dive near drainage areas nor play with the grids.

Conserva la calma si estás en peligro.
Keep calm if you are in danger.

Pide ayuda si ves a alguien en peligro.
Ask for help if you see anyone in danger.

112 El número de emergencias es el 112.
Emergency number is 112.

Evita la exposición prolongada al sol.
Avoid long sun exposures.

Evita comidas abundantes antes del baño.
Avoid heavy meals before swimming.

Bebe frecuentemente cuando hace mucho calor.
Drink water regularly.

Todas las personas deberían saber hacer la RCP básica.
Everyone should know how to do the basic CPR.

Fundación **MAPFRE**

www.fundacionmapfre.org
Pº de Recoletos 23
28004 Madrid

Colabora:



Empresa Pública de Emergencias Sanitarias
CONSEJERÍA DE SALUD

Fundación **MAPFRE**

Este verano disfruta
con seguridad de
los espacios acuáticos



Empresa Pública de Emergencias Sanitarias
CONSEJERÍA DE SALUD

Casi todos los accidentes acuáticos se pueden prevenir.

Todos debemos respetar las normas e indicaciones de los servicios de socorrismo y ser conocedores de los peligros que pueden representar el agua y su entorno.

Debemos mostrar un especial cuidado con:

Los niños.

Vigilando muy de cerca a los más pequeños. Son numerosos los ahogamientos que se producen en las piscinas privadas de uso familiar.

Los más mayores.

Deben extremar las precauciones, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones. Son muchos los ahogamientos que se producen en estas edades.



En general...

- Atienda a las normas de seguridad.
- Vigile de cerca a los niños pequeños.
- Beba frecuentemente cuando haga mucho calor.
- Evite la exposición prolongada al sol.
- No realice comidas abundantes antes del baño.
- Procure conocer la profundidad antes de zambullirse.
- Mójese antes de entrar al agua.
- Entre en el agua con cuidado, poco a poco.
- No se bañe si siente mucho frío o cansancio.
- Evite juegos que puedan producir golpes.
- Nunca se bañe solo.

MUY IMPORTANTE:

- Ante una situación de riesgo, pida ayuda.
- Recuerde: ante una emergencia llame al 112 o al 061.
- Aprenda a realizar la Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P.).



En la piscina...

- Si tiene una piscina privada, instale una valla con un cierre seguro.
- Si no sabe nadar, utilice un chaleco flotante.
- Si presencia una situación de riesgo avise a los socorristas.
- Es muy importante informarse sobre la profundidad de la piscina.
- No bucee cerca de las zonas de desagüe ni juegue con las rejillas.



En la playa y otros espacios naturales...

- Conozca y respete el significado de las banderas.
- **Bandera verde:** Buenas condiciones para el baño.
- **Bandera amarilla:** Baño con precaución.
- **Bandera roja:** Prohibido el baño.
- Es necesario conocer el lugar donde se baña.
- Nunca se aleje de la orilla en espacios naturales.
- Tenga especial cuidado con el uso de colchonetas y flotadores. Las corrientes lo pueden arrastrar mar adentro.

