

## **CONSEJOS PARA EL BAÑO EN PISCINAS, RÍOS Y PANTANOS**

### **Seguridad en las piscinas**

- Respetar siempre las indicaciones de los socorristas.
- Prestar atención a las señales de seguridad de la piscina en cuanto al uso de trampolines, palancas o toboganes, así como a las que hacen referencia a la profundidad.
- No utilizar ningún tipo de material (pelotas, objetos hinchables, etc.) que pueda suponer un riesgo para los usuarios.
- Después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o haber hecho ejercicio físico intenso, no entrar de golpe al agua la primera vez que te bañes.
- Si dentro del agua te encuentras mal, salir inmediatamente y alertar a alguien.
- Tener especial cuidado con los niños, es conveniente enseñarles a nadar cuanto antes.
- Asegurarse de que los que no saben nadar lleven puesto un dispositivo (chaleco, burbujita, etc.) adaptado a su edad, que los mantenga a flote y con la cabeza fuera del agua.
- No dejarlos solos en ningún momento cuando se estén bañando o cerca de la piscina.
- Evitar que jueguen a darse empujones en el borde de la piscina, a saltar uno sobre otro, a hundirse, a tirarse en cadena por el tobogán, etc.
- En el caso de piscinas particulares, el uso de vallas protectoras alrededor de la piscina puede impedir que se acerquen y caigan dentro accidentalmente.

### **Seguridad en ríos, pantanos y lagos**

- En ríos, lagos y pantanos, asegurarse primero de que esté permitido bañarse y sean sitios habilitados para ello.
- Procurar bañarse en zonas vigiladas; si no es posible, localizar el punto de socorro más próximo.
- Fijarse si hay algún cartel que advierta de algún peligro; hacer caso a las señalizaciones y a las indicaciones de los socorristas y a las autoridades locales.
- Intentar siempre ir acompañado o informar a familiares o amigos de dónde irás.
- Comprobar que en la zona hay cobertura de teléfono por si tienes alguna emergencia y hay que avisar al 112.
- No bañarse en las zonas delimitadas para el deporte acuático: barcas, patines de agua, motos o esquí acuático.
- Tener siempre un móvil a mano para poder pedir ayuda. Informarse del punto de socorro más próximo.

Dentro del agua:

- No sobrevalores tus aptitudes como nadador: se consciente de los peligros.
- No entres en el agua bruscamente; la inmersión debe ser gradual, sobre todo si el agua está fría y has estado expuesto al sol mucho tiempo o has realizado un esfuerzo físico intenso. Remójate primero las extremidades y después entra en el agua poco a poco.

Evita bañarte:

- Si te encuentras mal o estás cansado.
- Después de estar mucho rato al sol o hacer ejercicio físico intenso, especialmente si el agua está muy fría.
- Evita consumir bebidas alcohólicas antes de meterte en el agua o mientras estás practicando deportes acuáticos.
- Si estás dentro del agua y te encuentras mal o notas síntomas extraños, sal rápidamente.
- Si no estás seguro de la profundidad, no te tires nunca de cabeza al agua, porque podrías golpearte con rocas o ramas sumergidas.
- Ten mucha precaución en las zonas sin visibilidad en el fondo: puede haber rocas o barro. Utiliza sandalias de plástico para evitar heridas en los pies.
- Evita alejarte demasiado de la orilla.
- Dentro del agua, presta especial atención a los remolinos, que son muy frecuentes en ríos y pantanos.
- Ve con cuidado con las corrientes de agua, ya que pueden tener mucha fuerza. No te dejes llevar nunca por la corriente en un flotador, colchón inflable o similar.
- Si eres arrastrado por la corriente, no nades en contra sino paralelamente a la orilla hasta salir de la corriente y después nada hasta la orilla.
- Vigila a los niños si no saben nadar; asegúrate de que llevan algún dispositivo adaptado a su edad que les ayude a mantener la cabeza fuera del agua. Comprueba de que en todo momento haya una persona adulta responsable que vele por su seguridad mientras se bañan o juegan cerca del agua. No los pierdas nunca de vista y permanece cerca, aunque sepan nadar.
- Protégete del sol, especialmente la cabeza, e hidrátate bebiendo agua.

### **En caso de emergencia**

- Si tienes problemas en el agua y necesitas ayuda, alerta levantando un brazo tanto como puedas.
- Si detectas a alguna persona con problemas dentro del agua:

Pide ayuda inmediatamente.

Lánzale una cuerda o un flotador y no le pierdas de vista.

Intenta ayudarla sin perder el contacto con la orilla, por ejemplo con una cuerda o formando una cadena humana, o lánzale algún objeto que flote.

No te tires al agua para socorrerla: una persona en situación de ahogarse puede arrastrarte fácilmente.