

# En el agua, 0 riesgos.

Malilla

POLIDEPORTIVO

*“Los ahogamientos en el agua son la segunda causa de muerte accidental en menores de 5 años.”*

# 10

## CONSEJOS PARA UN BAÑO SEGURO ESTE VERANO





**Enseñar a los niños/as a nadar** lo más pronto posible y asegurarse de que conocen las normas de seguridad y comportamiento, tanto dentro del agua, como fuera de ella.



Asegurarse de que **una persona adulta no pierda de vista en ningún momento al niño/a** mientras se baña o juega cerca del agua. Esta persona debe ser responsable y capaz de ayudar y debe estar a máximo un metro de distancia si el niño/a no toca suelo o necesita ayuda de flotación. La persona responsable debería evitar el uso de teléfono móvil mientras vigila al niño/a.



**Evitar el consumo de bebidas alcohólicas antes de entrar en el agua** o si se está navegando o practicando deportes acuáticos. No consumir bebidas alcohólicas mientras se está vigilando el baño de los niños/as.



Evitar que los niños y adolescentes jueguen a darse empujones al lado de la piscina, a saltar el uno encima del otro, a hundirse, a lanzarse en cadena por los toboganes, a jugar con colchonetas grandes donde se puedan quedar atrapados debajo, etc, y hacer que **conozcan y respeten las normas de seguridad** de las instalaciones.



**Si se sufre cualquier dolencia** y, especialmente, si se tiene una dolencia cardíaca o circulatoria, **consultar al médico** sobre la idoneidad de la práctica del baño, la natación u otras actividades acuáticas. Salir del agua inmediatamente si se siente mareo, visión borrosa o cualquier malestar.



Siempre que sea posible, nadar **en compañía de otras personas** y en lugares que estén vigilados por un socorrista. Tener en cuenta que para nadar no es necesario que el agua nos sobrepase la cintura.



**Está PROHIBIDO** bañarse con **bandera roja**, con bandera amarilla se debe hacer con mucha precaución, sobretodo niños y mayores. Informarse sobre las normativas y consejos de seguridad y **respetar siempre las advertencias de los socorristas.**



Asegurarse de **que los niños/as que no saben nadar lleven puesto un dispositivo de seguridad** (chaleco, etc.) adaptado a cada edad, que favorezca la flotabilidad y que ayude a mantener la cabeza fuera del agua en caso de que caigan. No confiar la seguridad de los niños a los juguetes hinchables. No reutilizar el material de un año para otro. Comprar material nuevo y de buena calidad.



**No entrar de golpe al agua en el primer baño**, después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o de haber realizado un ejercicio intenso. Salir inmediatamente del agua en caso de indisposición.



Si se dispone de piscina privada, **instalar una valla protectora** que no pueda ser abierta o sobrepasada por los niños y nunca dejar juguetes flotantes en el agua. Si se dispone de piscina privada, hay que aprender a actuar ante un ahogamiento: activar **112** y realizar SVB.