

Consejos para prevenir ahogamientos y evitar accidentes acuáticos

1. CONOCE LA ZONA DONDE TE BAÑAS:

La profundidad y temperatura del agua, sus fondos y mareas, las olas, las corrientes, la contaminación, etc. En espacios naturales infórmate antes de bañarte. Puedes encontrar en la mayoría de accesos principales a nuestras playas paneles informativos que te ayudarán.



Socorrista entrando al agua

2. NO TE BAÑES SÓLO Y NO TE ALEJES:

Si no sabes nadar no te bañes sólo y nunca te alejes de la orilla. Si sabes nadar no te arriesgues a hacerlo sólo y muévete siempre paralelo a la orilla. En espacios de baño balizados evita nadar hacia las boyas y hazlo cerca de la orilla, pues si necesitas de ayuda, los socorristas podrán llegar junto a tí con mayor rapidez.

3. MÓJATE ANTES DE ENTRAR AL AGUA:

Acostumbra tu cuerpo a la temperatura del agua de forma progresiva, poco a poco, mojando antes muñecas, nuca, hombros, espalda y pecho. Si sientes mucho frío sal del agua inmediatamente.

4. TEN PRUDENCIA CON LAS COMIDAS:

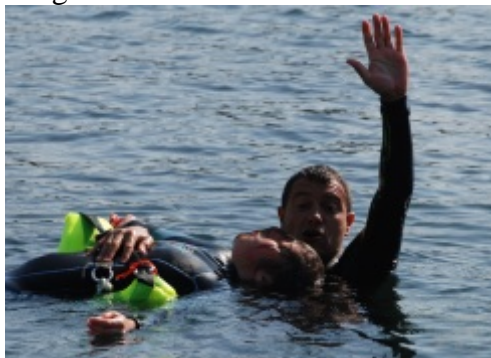
Evita las comidas abundantes antes del baño, si no estás habituado a bañarte después de comer espera a que pasen de dos a tres horas para hacerlo y, de cualquier forma, entra al agua de forma progresiva, poco a poco, mojando antes muñecas, nuca, hombros, espalda y pecho.

5. VIGILA DE CERCA A LOS NIÑOS PEQUEÑOS:

No conocen el peligro, hace falta muy poca agua para que se ahoguen y la responsabilidad es de los adultos. Una de las atenciones más frecuentes a diario en nuestras playas es la búsqueda de niños perdidos, y es muy raro que se pierdan cuando están al cuidado de sus abuelos, lo que nos indica que una atención mayor evita posibles problemas.

6. SI VES A ALGUIEN EN PELIGRO PIDE AYUDA:

Avisa al socorrista acuático. Si no hay y tampoco hay nadie mejor preparado que tú, no realices el rescate sin pensar, analiza tus medios y posibilidades antes de actuar. Nunca lles a cabo un rescate sin utilizar algún material flotante. Siempre es mejor un ahogado que dos.



7. SI ESTÁS EN PELIGRO CONSERVA LA CALMA:

Pide ayuda y confía en los que te van a ayudar. Si estás relajado y con aire puedes flotar.

8. RESPETA LAS NORMAS E INDICACIONES DEL SERVICIO DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO. RECUERDA COMO REGLAS GENERALES:

-En piscinas: no empujes a los demás, no saltes sin antes asegurarte de que no hay nadie en el agua, no corras por el borde, no hundas en el agua a los demás y cumple las normas de higiene y régimen interno de la piscina.

-En playas: báñate en zonas vigiladas por especialistas, haz caso de las banderas del estado del mar (roja significa baño prohibido, amarilla es baño con precaución y verde indica condiciones apropiadas para el baño), no te alejes de la orilla ni a nado ni en colchonetas, nada paralelo a la orilla, no bucees en fondos desconocidos, controla las mareas y corrientes, ten cuidado con cuevas, redes y algas y cumple las normas de higiene y régimen propio de la playa.

-El Socorrista Acuático es uno de los responsables de la prevención de los accidentes acuáticos, trabaja para que puedas disfrutar de tu tiempo de descanso y diversión con tranquilidad y seguridad. Atiende sus indicaciones y consejos. No olvides que la seguridad es cosa de todos.

9. OTROS CONSEJOS DE GRAN UTILIDAD SON LOS SIGUIENTES:

-Evita la exposición prolongada al sol: procura cubrir la cabeza y usa camiseta en las horas de sol fuerte (entre 12,00 y 17,00 h.). Usa siempre crema con alta protección, ya que el cáncer de piel es cada día más frecuente.

-Bebe agua cada cierto tiempo: para evitar la deshidratación debes beber agua, de forma moderada y con frecuencia.

-No lles perros u otros animales domésticos a las zonas de baño: hacerlo supone un riesgo para la salud pública y existen muchos lugares más adecuados para ellos.

-Ayuda a conservar nuestro entorno: conservar nuestro entorno natural, rural o urbano es responsabilidad de todos, hay que participar activamente. Utiliza las papeleras y los contenedores de recogida selectiva de basura, avisa si encuentras algún tipo de contaminación o fuego, evita hacer hogueras o tirar colillas. La mejor forma de conservar un lugar limpio no es limpiándolo a cada momento, se consigue mejor sin ensuciarlo.

-No te bañes si tienes mucho frío o estás muy cansado: si no te encuentras bien por frío, cansancio o cualquier otro motivo, no debes bañarte.

-Ten mucho cuidado con las entradas al agua: entra siempre con mucha precaución, sin correr riesgos que te pueden ocasionar lesiones muy graves para toda la vida. Evita hacer entradas de cabeza, ya que son las que pueden dejarte en silla de ruedas para el resto de tu vida.

-Recuerda que el teléfono de emergencias es el número gratuito 112: para cualquier tipo de emergencias (accidentes, fuego, urgencias médicas, delincuencia, etc.) el teléfono al que puedes llamar gratuitamente es el 112.