

Natación segura



Consejos para todos

- Siempre nade con otra persona y vigílense mutuamente.
- Preste especial atención a sus niños cuando estén cerca del agua.
- Considere su salud. Afecciones médicas como un trastorno convulsivo o un problema cardíaco pueden aumentar el riesgo de ahogamiento.
- Evite aguas que superen la altura del pecho si no sabe nadar.
- No consuma alcohol ni drogas si planea nadar.
- No salte de cabeza en aguas de menos de ocho pies (2.5 metros) de profundidad o de profundidad desconocida.
- Preste atención a las condiciones meteorológicas y nunca nade durante tormentas ni cuando haya rayos.
- El lugar más seguro para nadar es en una playa pública o en una piscina con salvavidas.

Reconozca las señales de ahogamiento

Cada año, cientos de neoyorquinos se ahogan. Puede pasarle a cualquiera, en cualquier lugar donde haya agua. El ahogamiento ocurre rápida y silenciosamente. Alguien que se está ahogando puede parecer que está salpicando o haciendo señas mientras lucha por mantenerse a flote.

Reduzca el riesgo. Aprenda habilidades básicas de natación. Considere tomar una clase de RCP. La respiración de rescate, los primeros auxilios y llamar al 911 pueden salvar una vida.



Mantenga a los niños seguros

Los niños y adolescentes corren el mayor riesgo de ahogamiento. Mantenga siempre a los más pequeños al alcance de la mano, incluso en la zona menos profunda.

Los socorristas y los chalecos salvavidas no sustituyen la supervisión cercana de un adulto. Asegúrese de que su piscina cuente con un recinto seguro que la haga inaccesible para los niños.

Manténgase sano

Los gérmenes pueden propagarse a través del agua. Evite enfermarse no tragando agua y enjuagándose antes y después de nadar. Nunca nade en agua turbia o descolorida.

No entre al agua si está enfermo con diarrea ni si tiene cortes o heridas abiertas. No orine ni defeque en el agua. Lleve a los niños al baño con frecuencia.

Al navegar

Siga siempre prácticas seguras de navegación y use un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE. UU. (U.S. Coast Guard) (etiqueta I-III). Nunca se deben utilizar dispositivos de flotación inflables, como los brazaletes ni flotadores.

Más información

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health