



*¡Salvavidas, tengan cuidado!*

Los deportes acuáticos como nadar, chapotear, pasear en bote y esquiar son divertidos y emocionantes, pero pueden ser peligrosos para las personas de todas las edades. Cada año, casi 4,000 personas se ahogan en los Estados Unidos, incluyendo casi 1,000 niños de 14 años de edad o menores. Entre los niños de 1 a 9 años, ahogarse es la segunda causa principal de muerte ocasionada por lesiones.

**La Guardia Costanera de EE.UU. estima que 9 de cada 10 víctimas de ahogo no tenían puesto un dispositivo de flotación personal aprobado, comúnmente llamado chaleco salvavidas.**

**Conozca las condiciones y el pronóstico del tiempo locales antes de nadar o pasear en bote.**

**En 2008, hubo 33 muertes por ahogo (no relacionadas con botes) en Minnesota; 355 se han ahogado en MN desde el año 2000.**



[www.ci.minneapolis.mn.us/fire](http://www.ci.minneapolis.mn.us/fire)

*En asociación con*



[www.fire.state.mn.us](http://www.fire.state.mn.us)

# La seguridad en el agua



*Sólo otro  
día en la  
playa...*



## ¿Qué puedo hacer?

Usted puede reducir significativamente las probabilidades de ahogarse siguiendo estas reglas:

- Use un dispositivo de flotación personal aprobado por la Guardia Costanera de EE.UU. (chaleco salvavidas) cuando salga en bote, no importa la distancia, el tamaño del bote o la habilidad para nadar de los pasajeros.
- Asegúrese de que un adulto vigile continuamente a los niños que nadan, juegan o se bañan en el agua. Restrinja las actividades acuáticas a áreas designadas, normalmente marcadas con boyas. No lea, juegue cartas, hable por teléfono ni se distraiga de otro modo mientras supervisa a los niños que se encuentran alrededor del agua.
- Nunca nade solo ni en lugares no supervisados. Enseñe a sus hijos: siempre naden con un compañero.
- Mantenga a los niños pequeños lejos de baldes que contengan líquido; los recipientes industriales de cinco galones constituyen particularmente un peligro. Vacíe los baldes completamente cuando termine de hacer las tareas. Un bebé o niño pequeño se puede ahogar en una pulgada de agua.
- Nunca beba alcohol antes ni mientras nade, pasee en bote o esquiar en agua. Nunca beba alcohol mientras supervisa a los niños alrededor del agua.
- Enseñe a los adolescentes sobre el peligro de beber alcohol y nadar, pasear en bote o esquiar en agua.

- Para evitar asfixiarse, nunca masque chicle ni coma mientras nada, se zambulle o juega en el agua.
- ¡Aprenda a nadar! Inscríbase usted e inscriba a sus hijos en clases de natación y desarrolle las destrezas y los conocimientos necesarios para nadar de forma segura.
- Siempre haga que un adulto observe y supervise las actividades acuáticas *no importa la edad o el nivel de habilidad de los nadadores*.
- Aprenda CPR (resucitación cardiopulmonar) y primeros auxilios.



- NO use ayudas para nadar llenas de aire (alitas) en lugar de chalecos salvavidas en los niños. Estos son juguetes con tubos de plástico que pueden perforarse o con tapones que pueden abrirse fácilmente.
- Verifique la profundidad del agua antes de entrar. La Cruz Roja Americana recomienda una profundidad mínima de nueve pies para zambullirse o saltar al agua. Recuerde que en el agua abierta usualmente hay menos visibilidad y que las condiciones pueden cambiar de un momento a otro. Las corrientes a menudo son impredecibles, se mueven y cambian de dirección con rapidez. Una corriente fuerte de agua puede llevarse incluso a los nadadores expertos lejos de la costa.

## Si tiene una piscina en su casa:

- Rodee la piscina con una cerca de cuatro lados para piscinas con portones que tengan cierres que se traben por sí solos. La cerca debe ser por lo menos de cuatro pies de alto y debe separar completamente la piscina de la casa y del área de juego del patio.
- Evite que los niños tengan acceso directo a la piscina.
- Instale un teléfono cerca de la piscina. Sepa cómo comunicarse con los servicios de emergencia médica locales.
- Saque los juguetes de la piscina inmediatamente después de usarlos. Las balsas, bolas y otros juguetes pueden tentar a los niños a inclinarse hacia la piscina y caerse accidentalmente en el agua.
- Supervise estrechamente a los niños que usan la piscina e insista que otros lo hagan también.

## Responsabilidad personal

Todos somos responsables de nuestra seguridad y la de aquellos a nuestro alrededor. Dar buen ejemplo y actuar de una manera responsable nos ayudará a disfrutar de nuestras actividades recreativas sin peligro.

