Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Seguridad en el agua. Medidas de Protección

Te ofrecemos algunos consejos para pasarlo bien y disfrutar con seguridad en la piscina o el mar.

No olvides que más vale prevenir, para que un buen día no se transforme en una pesadilla.

Además de esta infografía resumida, disponéis del **artículo completo en PDF** con enlaces a más información útil para vosotros. También podéis ver mejor la infografía pinchando en la imagen.

SEGURIDAD EN EL AGUA

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Aprende a nadar y a bucear. Mejor acompañado, ¡¡será más divertido y seguro!!

Respeta las señales en playas y piscinas.

- **Rojo: no bañarse.**
- **Amarillo: precaución.**
- **Verde: puedes bañarte.**

Precaución con los golpes de calor. No te metas de forma brusca en el agua, sobre todo si has tomado el sol, si has hecho una comida copiosa o has hecho ejercicio intenso.

Precaución con los accidentes.

- **No te lances al agua en zonas desconocidas, con poca profundidad, desde una altura elevada o donde pueda haber piedras o ramas.**
- **Ten cuidado de no chocar con personas que están en el agua.**
- **Evita bucear o saltar en aguas turbias donde puede ser que no veas a otros nadadores y objetos.**
- **No bebas alcohol ni tomes drogas.**
- **Evita bañarte cuando no haya luz.**
- **Evita el baño en ríos, lagos y pantanos por las corrientes.**
- **Usa chaleco salvavidas si vas en barco.**

Cuidado con el sol

- **Usa cremas protectoras.**
- **Ponte gorra, gafas de sol...**

Autora: Margarita Escudero Lirio

AEPap

Familia y Salud

Enlaces de interés

- En *Familia y Salud*: RECURSOS. Vídeos: Seguridad en el agua.
- Recomendaciones para el periodo estival. *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*, 2019.
- Guía "Disfruta del agua y evita los riesgos. *Guía para las familias*". *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*, 2011.
- Decálogo del nadador. Disfruta del agua sin riesgos. Disfruta de un baño seguro. Conoce las normas de seguridad y respétalas. *Ministerio de Sanidad y Política Social.*
- Guía de la Alianza Europea: Protección de los niños y jóvenes en las actividades acuáticas recreativas. *European Child Safety Alliance. EuroSafe*, 2011.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 25-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

Autor/es:

- Ana Mª Fierro Urturi. Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

BY NC ND