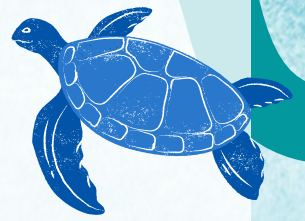


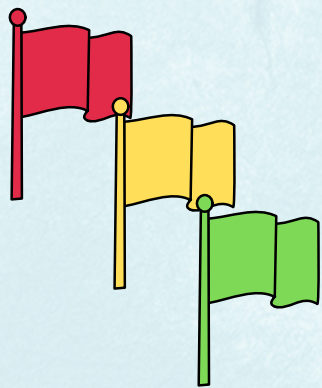
SEGURIDAD EN EL AGUA



MEDIDAS DE PROTECCIÓN



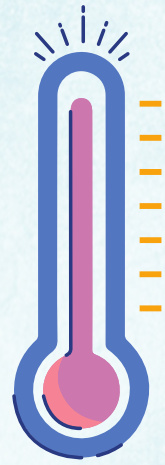
Aprende a nadar y a bucear.
Mejor acompañado, ¡¡será más divertido y seguro!!



Respetar las señales en playas y piscinas.

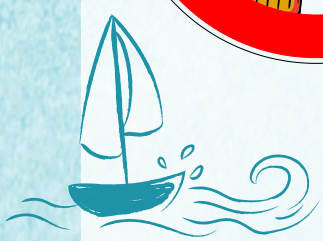
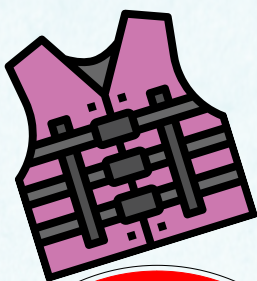
- Rojo: no bañarse.
- Amarillo: precaución.
- Verde: puedes bañarte.

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...

