

CONSEJOS GENERALES DE PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO



1. Respetar las indicaciones del servicio de socorrismo en playa y piscina.

Está para ayudar y para velar por la seguridad en los espacios acuáticos, señalizando las zonas de peligro, informando y formando a los usuarios, vigilando la zona...y prohibir, sin dudar, el baño en los lugares con peligro extremo.

2. Conocer

Hay que conocer el lugar del baño y la profundidad del agua, así como el significado de las señales, sobre todo las indicaciones de prohibido o permitido el baño como las banderas.

3. Vigilar a los menores

Los padres o los adultos responsables de los niños menores de 10 años, vigilarles en todo momento.



4. Prevenir:

- Evitar la exposición prolongada al sol. Protegerse la cabeza y ponerse protección solar.
- Mojarse poco a poco antes de entrar al agua y entrar con cuidado para evitar accidentes.
- Cuando hace calor hay que hidratarse bien, bebiendo cada cierto tiempo, y comer ligero antes del baño.

5. Auxiliar

- Pedir ayuda cuando se ve a alguien en peligro, a socorristas, otros bañistas, o al 112.
- Conservar la calma si es uno mismo quien está en peligro.
- Todas las personas deberían saber hacer la RCP básica. El Área de Salud pone a su disposición una aplicación para móvil con los 11 pasos básicos para actuar en una parada cardiorrespiratoria. **APP CPR11**



Recuerde estos 5 NO

- 1 NO** bañarse sólo.
- 2 NO** hay que alejarse de la orilla en espacios acuáticos naturales.
- 3 NO** perder de vista a los niños pequeños, vigilarles siempre.
- 4 NO** hay que bañarse si se siente mucho frío o cansancio, podría tener una insolación.
- 5 NO** desobedecer las señales de prohibición de baño, peligro o las indicaciones del socorrista, pueden salvarle la vida.