

STAY ON TOP OF IT

Consejos de precaución en el agua para las familias

◆ **Insistan en que haya supervisión por adultos.**

Siempre que sea posible, naden en áreas que haya salvavidas de turno.

Vigilen a sus niños constantemente estando cerca o alrededor de agua. Mantengan a los niños pequeños a un brazo de distancia.

Asignen adultos para que vigilen a los niños en eventos sociales.

Nunca permitan el uso de alcohol o drogas durante actividades acuáticas, andando en bote o supervisando niños.

◆ **Usen chaleco salvavidas.**

Al andar en bote, llanta para flotar o cualquier otro tipo de embarcación, usen siempre chaleco salvavidas, aún si saben nadar bien. Los niños también deben usar chalecos salvavidas estando en muelles y cerca de agua.

Usen chaleco salvavidas al nadar en lagos y ríos. Es fácil equivocarse al juzgar las aguas y también su propia habilidad como nadador. Los problemas pueden surgir repentinamente.

Los chalecos salvavidas permiten nadar y tomar descansos. También permiten un radio de movimiento completo para dar brazadas (excepto bajo el agua).

Asegúrense que sus chalecos salvavidas hayan sido aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (*U. S. Coast Guard*).

◆ **Aprendan a nadar.**

Si no saben nadar bien, busquen a alguien que les enseñe.

Aprendan a mantenerse a flote en el agua por lo menos durante 10 minutos.

Asegúrense de que sus niños aprendan a nadar. Traten de mejorar año con año sus aptitudes de natación. Investiguen acerca de clases de natación en albercas o playas que cuenten con servicio de salvavidas en su localidad.

◆ **Familiarícese con el agua.**

Asegúrense que no sea peligroso echarse clavados. Si tienen alguna duda, es mejor no saltar ni echarse clavados.

Revisen si hay objetos escondidos bajo el agua, corrientes o plantas acuáticas.

Tengan presente que el agua fría puede matar, aún en los días calurosos del verano. Manténganse cerca de la orilla y tomen un descanso si tienen frío o están cansados.

◆ **Aprendan qué hacer en una emergencia.**

Aprendan Resucitación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés.)

Traigan consigo un teléfono celular o tengan localizado el teléfono más cercano. En caso de emergencia, llamen al 911.



Water Safety Tips for Families



Insist on Adult Supervision.

Swim in areas where there are lifeguards when possible.

Constantly watch your children in or near the water. Keep young children within arm's reach.

Assign adults to watch children at social events.

Never drink or allow the use of alcohol or other drugs during water and boating activities or while supervising children.



Wear a Life Vest.

Always wear a life vest when you are on a boat, innertube or raft, even if you can swim. Children also need life vests on docks and when they are near the water.

Wear a life vest if you are swimming in lakes and rivers. It's easy to misjudge the water and your swimming skills. Trouble can happen quickly.

Life vests allow you to swim and cool off. They allow a full range of motion to do all your strokes (except swimming under water).

Make sure your life vest is U.S. Coast Guard approved.



Learn to Swim.

If you don't know how to swim well, find someone to teach you. Learn to tread water for at least 10 minutes.

Make sure your children learn to swim. Upgrade their swimming skills each year. Check about lessons at your local pool or lifeguarded beach.



Know the Water.

Make sure the water is safe for diving. When in doubt, don't dive or jump.

Check for hidden objects, currents and water plants.

Be aware that cold water can kill, even on hot summer days. Stay close to shore and rest if you are cold or tired.



Know what to do in an Emergency.

Learn child and adult CPR (cardiopulmonary resuscitation).

Bring a cell phone with you or know where to find the nearest phone. Dial 911 in an emergency.