

International Open Water Drowning Prevention Guidelines

Existen medidas de seguridad que se pueden tomar para que usted y las personas bajo su cuidado estén a salvo en el mar, lagos, ríos y sus proximidades. Aunque por sí mismas cada una de las medidas que se mencionan a continuación aumentan su nivel de seguridad, practicándolas todas juntas proporcionan la mayor protección. Las siguientes medidas son para ayudar a reducir los riesgos de ahogamiento en usted y las personas bajo su cuidado.

Manténgase a Salvo Usted

- Aprenda a nadar y también tácticas de sobrevivencia y seguridad en el agua.
- Nade siempre acompañado.
- Obedezca todos los letreros y banderas de advertencia.
- Nunca nade después de tomar alcohol.
- Aprenda cómo y cuándo usar los chalecos salvavidas.
- Nade en áreas donde haya salvavidas.
- Tenga en cuenta las condiciones del agua y el clima antes de meterse.
- En aguas poco profundas y desconocidas, siempre entre de pie primero.

Mantenga a Salvo a Otras Personas

- Ayude y anime a otros, especialmente a los niños, a que aprendan a nadar y tácticas de sobrevivencia y seguridad en el agua.
- A que naden en áreas donde haya salvavidas.
- Establezca reglas de seguridad estando en el agua.
- Mantenga siempre atención constante en los niños a quienes usted esté supervisando en el agua o cerca de ella.
- Aprenda cómo y cuándo usar chalecos salvavidas, especialmente en niños y nadadores inexpertos.
- Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar.
- Aprenda tácticas para rescatar a otros de forma segura, sin ponerse en peligro usted mismo.
- Obedezca los letreros de seguridad y banderas de advertencia.

Para más información: www.seattlechildrens.org/dp

Desarrollado por un grupo de trabajo internacional dirigido conjuntamente por: L Quan de la escuela de medicina de Universidad de Washington y el Hospital Seattle Children's (Estados Unidos), K Moran de la Universidad de Auckland (Nueva Zelanda), y E Bennett del Hospital Seattle Children's (Estados Unidos)

Miembros del grupo de trabajo: S Beerman (Canadá), J Bierens (Países Bajos), BC Brewster (Estados Unidos), J Connelly (Irlanda), N Farmer (Australia), R Franklin (Australia), P George (Australia), J Kania (Kenya), B Matthews (Australia), A Rahman (Bangladesh), R Stallman (Noruega), T Stanley (Nueva Zelanda), D Szpilman (Brasil), RMK Tan (Singapur), M Tipton (Reino Unido), Secretario: M Tansik (Estados Unidos)

05/2010

International Open Water Drowning Prevention Guidelines

When in and around oceans, lakes and rivers, there are actions you can take to keep yourself safe and actions you can take to keep those in your care safe. While any one of the actions below may increase your level of safety, using all of the actions together will provide the most protection. The following guidelines are to help you reduce the risk of drowning for you and others in your care.

Keep Yourself Safe

- Learn swimming and water safety survival skills.
- Always swim with others.
- Obey all safety signs and warning flags.
- Never go in the water after drinking alcohol.
- Know how and when to use a life jacket.
- Swim in areas with lifeguards.
- Know the water and weather conditions before getting in the water.
- Always enter shallow and unknown water feet first.

Keep Others Safe

- Help and encourage others, especially children, to learn swimming and water safety survival skills.
- Swim in areas with lifeguards.
- Set water safety rules.
- Always provide close and constant attention to children you are supervising in or near water.
- Know how and when to use life jackets, especially with children and weak swimmers.
- Learn first aid and CPR.
- Learn safe ways of rescuing others without putting yourself in danger.
- Obey all safety signs and warning flags.

To learn more: www.seattlechildrens.org/dp

Developed by an international Task Force co-chaired by: L Quan of University of Washington School of Medicine and Seattle Children's Hospital (USA), K Moran of University of Auckland (New Zealand), and E Bennett of Seattle Children's Hospital (USA)

Task Force members: S Beerman (Canada), J Bierens (Netherlands), BC Brewster (USA), J Connelly (Ireland), N Farmer (Australia), R Franklin (Australia), P George (Australia), J Kania (Kenya), B Matthews (Australia), A Rahman (Bangladesh), R Stallman (Norway), T Stanley (New Zealand), D Szpilman (Brazil), RMK Tan (Singapore), M Tipton (UK), Secretariat: M Tansik (USA)

05/2010