

## Si vas a realizar actividades acuáticas:

Diviértete en los piscinas, pantanos, pero ..... no olvides que:

- Cuidado con el sol. Tómallo con precaución los primeros días.
- No entres súbitamente en el agua si has tomado el sol. Mójate la nuca y las muñecas y entra lentamente.
- Procura bañarte en zonas vigiladas.
- Si no sabes nadar no te alejes de la orilla.
- No te tires al agua en lugares de fondo desconocido ya que puede haber poco fondo o ser rocoso.
- Si te sientes arrastrado por una corriente permanece tranquilo y no intentes nadar contra la misma. Nada paralelamente a la playa y una vez fuera de la corriente nada directamente hacia la orilla. Haz señales de auxilio si no puedes salir de la corriente.
- Utiliza sandalias de plástico para el baño, no se sabe que puede haber en el fondo.
- Si alguien pide ayuda en el agua intenta no ir solo, pide que te ayuden otras personas.
- Si observas algún vertido en el agua denúncialo.
- Asegúrate que el agua que vas a beber es potable.
- Disfruta de la piscina, pero ..... ten en cuenta esto:
- Dúchate antes y después del baño.
- Si tienes alguna enfermedad infecciosa o micosis, no vayas a la piscina hasta que estés curado.
- Cuando salgas de las zonas de baño, ponte chanclas.
- Pon una toalla si te vas a tumbar en la zona verde.
- Las piscinas para los niños son sólo para menores de 6 años. No lo olvides.
- Usa las papeleras y ceniceros.
- Si no sabes nadar mira bien la profundidad de la piscina.
- Entra en el agua poco a poco para que el cuerpo se acostumbre a la temperatura.
- Los envases de vidrio no deben usarse en las piscinas. Pueden producir accidentes.
- Las praderas y zonas de baño no son para comer.
- El sol puede ser peligroso si lo tomas en exceso. Utiliza cremas protectoras.
- Retrase el baño o no se bañe:
- Si has comido en exceso.
- Si has hecho ejercicio y estás fatigado.
- Si no te encuentras bien.
- Si hay tormenta, especialmente si va acompañada de aparato eléctrico.
- Sal del agua inmediatamente:
- Si tienes escalofríos persistentes.
- Si notas sensación de fatiga.
- Si sientes picores en vientres o brazos.
- Si tienes vértigos o zumbido en los oídos.
- Si notas malestar o no te encuentras bien.

### Especial cuidado con los niños:

- No los dejes solos aunque se bañen con flotador, se puede desinflar o dar la vuelta. Son mejores los flotadores con válvula de seguridad.
- Procura tener a los bebés en sitios frescos y sombreados. Dales agua fresca con frecuencia para evitar que se deshidraten. Mejor agua mineral envasada.
- Cuidado con el sol, es malo en exceso. Ponles cremas anti-solares de alta protección.