



Canadian Red Cross
Croix-Rouge canadienne

S.P.L.A.S.H.E.S. en la seguridad estival

Mensajes esenciales para la prevención del ahogamiento

Cada verano, las personas acuden al lago o a la piscina a refrescarse y divertirse, pero a veces, una decisión errada termina en tragedia. Sírvase leer la siguiente información, para prepararse usted y preparar a su familia, en la que hallará consejos que le ayudarán a tomar decisiones sensatas, evitar lesiones y divertirse con seguridad dentro, sobre y cerca de lugares con agua.



¿Sabía que?

- ◆ Un promedio de 400 canadienses se ahogan cada año y el ahogamiento es una de las causas principales de muerte en los niños canadienses de entre 1 y 4 años de edad.
- ◆ El 42% de todos los niños de entre 5 y 14 años que se han ahogado durante los últimos diez años no estaba bajo la supervisión de un adulto en ese momento.
- ◆ El 41% de los padres canadienses encuestados calificó sus habilidades de natación como suficientes, pocas o definitivamente nulas.
- ◆ El 40% de los padres no sabía como prestar tratamiento de rescate RCP.



Canadian Red Cross
Croix-Rouge canadienne

Supervisión: “Permanezca a la vista y al alcance de los niños”

- ◆ ¡Supervise a los niños cuando estén dentro, sobre o cerca del agua! Permanezca a la vista y al alcance de los niños.
- ◆ Los chalecos salvavidas, DFP, flotadores de brazo, cámaras de aire y otros juguetes inflables no reemplazan la supervisión de un adulto.

Protección: “Capacítese y use protección solar”

- ◆ Capacítese: ¡Enseñe a niños, adolescentes y adultos a nadar! Inscríbase en el programa de Natación de la Cruz Roja y el curso de Primeros Auxilios y RCP de la Cruz Roja en su zona.
- ◆ Exposición al sol: use protección solar adecuada; una loción antisolar, sombrero y vestimenta protectora ayudarán a protegerlo de la insolación. Manténgase hidratado al beber mucha agua.

Chalecos salvavidas/Dispositivos de flotación personales (DFP): “Use su chaleco salvavidas”

- ◆ El mejor chaleco salvavidas o DFP es el que usa.
- ◆ ¡Suba el cierre y ajústelo! La mayoría de las personas que se han ahogado en accidentes de navegación no usaba chaleco salvavidas o no lo estaba usando en forma adecuada.

Precaución: “Verifique bien antes de entrar”

- ◆ Antes de ingresar en el agua, ¡deténgase, observe atentamente y vaya despacio! Verifique la profundidad y tenga cuidado con los peligros.
- ◆ Observe el clima y el entorno para verificar si hay cambios
- ◆ Sólo existe un tipo de agua segura para bucear: profunda y transparente
- ◆ Las personas con pocas habilidades de natación, habilidades deficientes o que no sepan nadar deben vestir un chaleco salvavidas o dispositivo de flotación personal (DFP) cuando estén cerca del agua.

Navegación y pesca seguras: “Sea un navegante conciente de la seguridad”

- ◆ El alcohol y la navegación son una mala mezcla y navegar en estado de ebriedad es ilegal. No es “buena onda”, es peligroso
- ◆ Las embarcaciones sobrecargadas son peligrosas
- ◆ Mantenga equipos de seguridad a bordo (un chaleco salvavidas/DFP adicional, una radio, linterna, bengalas y un equipo de primeros auxilios)

Ayuda: “Aprenda cuándo y cómo obtener ayuda”

- ◆ Capacítese: aprenda a nadar y tome un curso de primeros auxilios y RCP. Aprenda cómo llamar al 911 o a su número de emergencia local.
- ◆ Prepárese con tiempo cuando vaya a navegar; informe siempre a alguien con quién se embarcará, adónde irá y cuándo piensa regresar.
- ◆ Si experimenta dificultades mientras está en el agua, solicite ayuda a gritos, flote de espaldas, mueva con fuerza sus pies y sus brazos y trate de dirigirse a la orilla.

Educación: “Aprenda cómo aplicar medidas de seguridad y enseñe a sus hijos”

- ◆ Converse sobre la información de seguridad en el agua y las decisiones sensatas que se debe tomar en o cerca del agua.
- ◆ Asegúrese de que usted y sus hijos reciban instrucción de natación y seguridad en el agua.

Seguridad: “Asegure su piscina, sin importar de qué tamaño sea”

- ◆ Levante una cerca alrededor de ella: asegúrese de que su piscina esté completamente cercada y tenga una puerta de cierre automático.
- ◆ Cúbrela: instale una cubierta con un seguro en su jacuzzi y/o piscina de patio.
- ◆ Vacíela: drene las piscinas infantiles y piscinas inflables pequeñas cuando no las use.

Para obtener más información y enterarse de actividades de educación sobre seguridad en el agua, visite www.redcross.ca/swim