



## Consejos de seguridad para nadadores Safety Tips for Swimmers

Siguiendo unas sencillas reglas de seguridad, es posible prevenir las lesiones, los ahogamientos y las muertes durante la natación. Estas reglas son aplicables a cualquier masa de agua, tanto si se trata de playas, como de piscinas privadas y bañeras. Cualquier piscina con acceso público debe cumplir con el Reglamento de B.C. para las piscinas (BC Pool Regulation).

### ¿Cómo puedo mantenerme a salvo mientras nado?

#### **Busque y lea las señales de advertencia**

Siga la información de seguridad indicada. Las señales y las reglas están ahí para protegerle y para ayudar a mantener las piscinas limpias y libres de gérmenes.

#### **Camine, no corra**

Nunca corra alrededor de la piscina. Esta área puede estar muy resbalosa, especialmente cuando está mojada.

#### **Tenga cuidado al entrar o salir de la piscina**

Si es posible, utilice una barandilla y evite subir por superficies deslizantes o inestables.

#### **Mire bien antes de saltar o zambullirse**

Tanto el agua poco profunda como los troncos o las rocas grandes que están debajo del agua son peligrosos al saltar o zambullirse. Observe si hay señales que prohíban zambullirse. Revise el área cada vez que entre en el agua, ya que las condiciones de nado pueden cambiar. El agua poco profunda, los troncos o las rocas grandes que están debajo del agua pueden causar lesiones graves.

#### **No vaya más allá de sus capacidades**

Nade solamente a lugares en los que se sienta cómodo. No vaya más lejos o más profundo de lo que pueda controlar. En las playas, manténgase dentro de las zonas señalizadas o cerca de la orilla. El agua fría o las condiciones adversas pueden afectar su capacidad para el nado.

#### **Nunca nade solo**

Use el “sistema de compañeros”. Procure estar acompañado de un nadador experimentado, aunque haya un socorrista.

#### **Juegue con cuidado**

Si perdiera el conocimiento tras golpearse la cabeza

contra las paredes o el piso de una piscina, podría ahogarse.

#### **No beba alcohol**

Las lesiones relacionadas con el consumo de alcohol son un problema común en el agua, tanto en piscinas privadas como en jacuzzis, playas y pozas para nado. El alcohol ralentiza el tiempo de reacción y podría adormecerle, lo que es peligroso y puede provocar más accidentes o accidentes peores, lo que es especialmente peligroso en un jacuzzi. No beba alcohol cerca de masas de agua.

#### **Tenga en cuenta los riesgos de la succión**

Nunca juegue cerca de los desagües o las espumaderas (skimmers) de una piscina. El filtro succiona el agua a través del desagüe y la lleva a las tuberías. Los dedos de las manos y de los pies, los brazos, las piernas, el torso y el pelo podrían quedar atrapados en las líneas de succión de estos desagües, provocando el ahogamiento. Átese el pelo si lo tiene largo o póngase un gorro de baño. Nunca debe sumergir la cabeza en un jacuzzi o bañera de hidromasaje.

#### **Esté atento a los peligros debajo del agua**

Algunas barandillas, escaleras o equipo desmontable para piscinas pueden tener pequeños espacios que podrían dejar atrapadas a las personas debajo del agua. A veces, quedarse atrapado bajo el agua podría producir un ahogamiento. Si observa debajo del agua alguna pieza del equipo que pudiera dejarle atrapado, alerte de ello al supervisor de la piscina, al propietario o al socorrista.

#### **Tenga en cuenta los riesgos naturales**

Las masas de agua como lagos, ríos y océanos pueden tener peligros desconocidos. Entre estos se incluyen troncos debajo del agua, precipicios abruptos, proliferación de algas o corrientes de marea. Siga las advertencias publicadas y pregunte a otras personas si conocen la existencia de puntos peligrosos en el área. Contacte con el gobierno local o una unidad de salud para obtener información sobre las pruebas de calidad del agua para uso recreativo.

#### **Haga un curso de primeros auxilios**

Haga un curso de primeros auxilios en el que se enseñe:

- Respiración artificial
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) para adultos y niños
- Autorescate y habilidades para rescatar a otros

Muchas agencias ofrecen estos cursos. Visite el sitio web de St. John Ambulance (Ambulancia de St. John) en [www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course](http://www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course).

### **Lleve chalecos salvavidas/Equipos de flotación individuales (PFD, por sus siglas en inglés)**

Siempre lleve un chaleco salvavidas o un PFD cuando esté en un bote o embarcadero (muelle). Los equipos de flotación individuales pueden utilizarse para nadar, pero nunca sustituyen la supervisión de un adulto.

Compruebe en la etiqueta si está homologado por Transport Canada (Ministerio de Transportes de Canadá) y si tiene la talla adecuada para su peso.

### **¿Cómo puedo proteger a mi hijo/a?**

#### **Nunca deje a su hijo solo cerca del agua**

El ahogamiento es silencioso y puede producirse en cuestión de segundos, incluso en pocos centímetros de agua (p. ej. en la bañera). Las personas que no saben nadar y los niños pequeños (de 0 a 12 años) requieren una supervisión constante por parte de un adulto responsable. Mantenga a los niños pequeños al alcance de la mano de una persona responsable (mayor de 16 años). Los bebés que no puedan sentarse sin apoyo y no puedan llevar un equipo de flotación individual deben ir siempre sujetos por un adulto. Los niños mayores (de 12 a 17 años) deben utilizar el "sistema de compañeros".

#### **Nunca deje a los niños jugar en los jacuzzi**

El agua caliente puede afectar rápidamente el pequeño cuerpo de un niño. Limite el tiempo que un niño pasa en un jacuzzi. Consulte [HealthLinkBC File #27a Jacuzzi y piscinas residenciales: Consejos de salud y seguridad](#).

#### **Use protector solar**

Proteja a sus hijos de los rayos UV (radiación ultravioleta). Lleve ropa que le proteja del sol, busque la sombra y utilice un protector solar resistente al agua. Vuelva a aplicar el protector solar con frecuencia. Consulte [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#).

### **¿Cómo puedo hacer que mi piscina sea segura?**

#### **Valle su piscina**

Asegúrese de tener algún tipo de cerca como una valla de al menos 1,5 metros (5 pies) de altura alrededor de su piscina con una puerta que un niño no pueda abrir. Mantenga las puertas cerradas con llave para proteger a su hijo/a y a otros niños del vecindario. Consulte las ordenanzas municipales sobre la seguridad en las piscinas.

#### **Cubra los desagües y los riesgos de succión**

Asegúrese de que las cubiertas de los desagües estén diseñadas específicamente para evitar riesgos de succión. No utilice la piscina si le falta la tapa del desagüe. Asegúrese de que la cubierta de sustitución sea idéntica a la original o pregunte a un consultor competente en piscinas para encontrar una cubierta equivalente.

#### **Mantenga limpia su piscina**

En las piscinas que están sucias crecen bacterias y otros gérmenes. Mantenga limpia su piscina de la siguiente forma:

- Báñese o dúchese antes de entrar en una piscina. No introduzca suciedad en la piscina
- Lleve un traje de baño adecuado, no ropa de calle ni ropa interior
- Utilice un pañal de natación reutilizable o desechable
- Espere 48 horas después de que desaparezcan síntomas como diarrea, vómitos, llagas abiertas, vendajes, resfriados, secreción de oídos/nariz o infección de oídos
- Nunca beba o coma estando en la piscina. Esto puede crear bacterias y atraer plagas
- No utilice objetos rompibles como vasos o platos de cerámica en la piscina. Si se rompen, será necesario vaciar la piscina
- Siga las instrucciones de operación y mantenimiento para el sistema de circulación de la piscina

#### **Accesibilidad**

Asegúrese de que todas las personas que usarán su piscina o jacuzzi puedan entrar y salir con facilidad.

#### **Planifique la seguridad**

Compruebe si hay peligros ocultos. Arregle cualquier accesorio roto o borde afilado antes de que se utilice la piscina. Tenga a la mano equipos de rescate, como una cuerda o dispositivos de flotación (flotador salvavidas).