

# Prepárate con la Cruz Roja

## Seguridad al nadar en lagos, ríos y arroyos

Es posible nadar sin riesgos en lagos, ríos y arroyos en zonas designadas para bañistas y vigiladas por salvavidas. Nadar en aguas naturales es distinto que nadar en una piscina. Se necesitan más habilidades y energía en los ambientes de agua natural debido a las temperaturas bajas del agua y el aire, las corrientes, las olas y otras condiciones que cambian según el clima.

### Los chalecos salvavidas no son sólo para navegar.

Muchas de las personas que pasaron por una emergencia acuática no tenían ninguna intención de nadar. Siempre que estés cerca del agua, toma medidas para prepararte para lo inesperado. Ponte un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE.UU., conocido también como dispositivo de flotación personal. Escoge y usa el chaleco salvavidas correcto:

- Lee la etiqueta del chaleco salvavidas para saber cómo usarlo correctamente, verificar si el tamaño es adecuado y si cuenta con la aprobación de la Guardia Costera de los EE.UU.
- Asegúrate de que cada persona tenga un chaleco salvavidas que le quede bien.
- Verifica el funcionamiento correcto de las hebillas y correas. Desecha los chalecos salvavidas con tela rasgada o correas que se hayan separado del chaleco.
- Haz que todos prueben sus chalecos salvavidas en una piscina.

### ¿Cómo me preparo?



#### Debes estar atento a las condiciones del agua y el clima.

Siempre que estés en ambientes de agua natural, mantente alerta a:

- cambios inesperados en la temperatura del aire o del agua;
- corrientes, olas y aguas de desplazamiento rápido, incluso en aguas poco profundas;
- peligros como diques, obstáculos sumergidos, rocas o sedimentos que se desplazan por la superficie o en el fondo del agua;
- vida submarina, tal como vegetación que podría enredarse en los pies o atrapar animales que habitan dentro o cerca del agua;
- descensos repentinos del nivel de agua;
- actividades de otros en aguas compartidas, como la navegación.

#### Elige opciones inteligentes.

Planifica con anticipación y mantente informado por la seguridad de todos.

Recuerda lo siguiente:

- Infórmate sobre posibles peligros en la zona que visitarás y toma las precauciones necesarias.
- Verifica las condiciones del agua y el clima antes de viajar y frecuentemente durante tu estadía.
  - Mantente alerta a las señales de mal tiempo y abandona el agua al primer indicio de truenos y relámpagos. En caso de tormentas eléctricas, quédate en un ambiente cerrado durante un mínimo de 30 minutos después del último trueno. Si estás afuera, mantente alejado de zonas descampadas, árboles altos y aislados u objetos metálicos.\*
- Distingue las habilidades de quienes te acompañan, entre otras cosas, para saber cuán bien nadan y el nivel de supervisión que necesitarán. Asegúrate de contar con la supervisión adecuada.

### ¿Qué hago cuando esté frente al agua?



#### Practica seguridad acuática.

- Asegúrate de que todos en tu familia aprendan a nadar bien. Inscríbelos en cursos de natación diseñados para distintas edades.
- Nada únicamente en áreas designadas con boyas y sogas de marcación que estén supervisadas por un salvavidas.
- Supervisa a los niños de forma activa y constante, sin distracciones, cuando estén cerca del agua. Mantente siempre a un par de pasos de quienes no naden bien.
- Haz que los que no sean buenos nadadores utilicen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE.UU., siempre que estén dentro o cerca del agua. No dependas de los flotadores inflables para los brazos ni de los juguetes inflables, ya que estos permiten que los niños se aventuren más allá de sus habilidades o pueden desinflarse de repente, lo cual los pone en peligro de ahogarse.

#### Establece reglas y haz que se cumplan.

- Siempre debes nadar con alguien.
- Métete con cuidado y con los pies primero en aguas desconocidas o poco profundas.
- Zambúllote solamente en las zonas que estén claramente señalizadas para tirarse al agua. Estas zonas deben ser de 9 pies (casi 3 metros) de profundidad y estar libres de obstáculos.
- No te tires al agua desde un lugar alto como un árbol, el borde de un acantilado o un puente.
- Ten cuidado cuando estés de pie en el agua porque la corriente o una ola podrían tumbarte.
- No bebas alcohol ni uses drogas antes o mientras estás nadando, zambulléndote o supervisando a otros.

#### Evita enfermedades relacionadas con aguas de recreación.

Los lagos, ríos y océanos pueden contaminarse mediante las aguas residuales, residuos animales y la escorrentía (agua que satura el suelo) después de las lluvias. Podrías enfermarte si nadas o juegas en aguas peligrosas. Recuerda esta información importante:

- No tragues el agua.
- Comunícate con tu departamento de salud estatal o local para consultar los resultados de los análisis del agua de tu zona.
- No nades después de una lluvia o en zonas que el departamento de salud identifica como peligrosas.

### ¿Qué hago para responder?



#### Debes saber cómo responder ante una emergencia.

- Si no encuentras a un niño, ¡busca primero en el agua! Cada segundo cuenta para evitar la muerte o discapacidad por ahogamiento.
- Si hay un salvavidas presente, siempre debes avisarle primero en caso de emergencia.
- Aprende cómo y cuándo llamar al 9-1-1 o al número local de emergencias.
- Aprende a responder en caso de emergencias acuáticas y de otro tipo mediante los cursos de primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar y seguridad acuática de la Cruz Roja.
- Debes contar con el equipo apropiado en caso de emergencia para alcanzar o arrojar (como una vara larga o una soga), un celular, chalecos salvavidas y un botiquín de primeros auxilios.

#### Si alguien tiene dificultades en el agua:

- Alcanza a la persona con algún objeto largo, como una vara, remo, rama de árbol, cinturón o toalla. Aférrate a algo para no caerte.
- Arroja algo que ayude a la víctima a apoyarse, como una heladerita de poliestireno o un aro flotador. Lo mejor que puedes conseguir para sacarla del agua es un objeto flotante atado a una soga.
- Si el agua es poco profunda y tranquila, ponte un chaleco salvavidas antes de entrar al agua y alcanza a la persona con una vara, rama de árbol, chaleco salvavidas u otro objeto.
  - No entres al agua si hay corriente u olas que puedan tumbarte.
- Mantente a salvo. En la mayoría de los casos, sólo los profesionales capacitados deben realizar rescates acuáticos.

#### Atención: ¡nadie está a salvo de ahogarse!

Las lecciones de natación no harán que tu niño esté a prueba de ahogamiento, a pesar de lo que digan algunos. No hay garantía de que un niño jamás se ahogue o no corra peligro en el agua.

- Los cursos de seguridad acuática y de natación deben ser apropiados para la edad del niño.
- Aprender a nadar bien lleva tiempo. No esperes que los niños aprendan a nadar en una serie de lecciones o incluso en una temporada.

\*Fuente: Servicio Meteorológico Nacional