

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

Downloaded from:

<http://www.seattlechildrens.org/classes-community/community-programs/drowning-prevention/open-water-guidelines/>