



Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud

Prevención de accidentes en el medio acuático

Con el comienzo del verano se inicia también la temporada de playas, piscinas y otros entornos acuáticos como lagos y ríos, donde muchas personas deciden disfrutar de su tiempo libre. Las actividades acuáticas recreativas, como nadar, pescar, deportes náuticos...etc. son muy beneficiosas para la salud de las personas de todas las edades.

Sin embargo, sabemos que, en estos lugares de ocio y disfrute, también se producen lesiones que en algunos casos pueden ser graves o incluso pueden llegar a producir la muerte. Estas lesiones graves (ahogamientos, traumatismos craneales y lesiones medulares) en su mayoría se producen por cometer imprudencias o en un momento de descuido de la vigilancia de los menores, pero en su gran mayoría se pueden evitar o minimizar sus consecuencias, adoptando una conducta segura y siguiendo las **recomendaciones** de los expertos como son:

1. Las personas adultas deben **vigilar de forma constante y de cerca a los menores**, tanto cuando están en el agua o se encuentran jugando cerca de ella. La misión del socorrista es el rescate, la vigilancia de los menores es responsabilidad de la persona adulta responsable de su cuidado.
2. Utiliza un **chaleco salvavidas** si no se sabe nadar o, aunque se sepa nadar, cuando se practique un deporte náutico.
3. Báñate en **zonas vigiladas por socorristas**, tanto en el mar como en las piscinas.
4. **Respetar el significado de las banderas y las indicaciones de los socorristas**. Nunca te bañes con bandera roja.
5. **No consumas alcohol, ni otras drogas**, cuando se vayas a realizar cualquier tipo de actividad en el agua.
6. **Sal enseguida del agua si sientes cansancio, frío o has estado mucho tiempo en el agua**.
7. Báñate siempre en compañía y nunca de noche.
8. **Evita bucear o saltar en aguas turbias**, antes de saltar debes conocer su profundidad
9. **Evitar bañarte en zonas de corrientes y ten cuidado con el uso de hinchables, pueden arrastrarte hacia dentro del mar**. Si hay corriente nada paralelo a la playa y para no cansarte nada de espaldas moviendo solamente las piernas hasta llegar a la orilla.



10. **En la piscina evita que los niños y niñas jueguen, corran o se empujen en el borde.**
11. Ten **cuidado con las rejillas de desagüe.**
12. Las piscinas deben contar con un vallado perimetral para impedir el acceso de los menores sin vigilancia. Ten especial cuidado en piscinas privadas e hinchables.