

Recomendaciones de seguridad:

Las normas de seguridad deben estar visibles en un cartel informativo en todas las piscinas colectivas.

En piscinas:

- 1. Visibilidad continua:** No hay sustituto de la supervisión de un adulto, por eso la estricta vigilancia y el control permanente son básicos. Si son varios los adultos en casa, recomendamos se nombre un responsable de la supervisión o hacer turnos de vigilancia, de lo contrario se puede caer en el error de confiar en que otro está observando a los niños y no fue así.
- 2. Norma 10/20:** Cada 10 segundos del adulto responsable de la vigilancia debe mirar a la piscina si hay niños dentro o alrededor de ella y debe llegar en menos de 20 segundos. Evitar cualquier distracción.
- 3. Asegúrate de que en ningún caso el pequeño puede llegar hasta el agua por sí solo ante un descuido.**
- 4. Se instalarán los dispositivos de seguridad que eviten que el niño pueda llegar a la piscina, tanto en el interior de la casa como en el exterior (vallas, cubiertas, alarmas ...).**
- 5. Los niños deben aprender cuanto antes a flotar primero y a nadar después. Con este aprendizaje, no olvidar que posibles accidentes como caídas y golpes o una mala digestión, pueden conmocionó al pequeño.**
- 6. Dispositivos de rescate:** tener a mano equipos de rescate básico, salvavidas, pértiga y teléfono.
- 7. Recoger los juguetes y otros elementos de flotación que puedan resultar llamativos para el niño, deben mantenerse alejados de la piscina y sus alrededores después de su uso, de esta manera evitamos que el niño intente alcanzarlos.**
- 8. Drenajes:** la revisión y el mantenimiento de estos elementos, así como el alejamiento infantil de las partes mecánicas y de los filtros de la piscina son las mejores medidas preventivas para evitar lesiones o mantenerse sumergidos por la succión sin posibilidad de salir a la superficie. Los adultos deben conocer cómo desconectar estos dispositivos.
- 9. Emergencias los adultos y los y las niños deberían aprender RCP (Reanimación Cardiopulmonar), así como interiorizar el procedimiento en caso de emergencia por ahogamiento: PASO, teléfono de emergencia (112) y actuación de seguridad.**
- 10. Problemas digestivos (diarreas, etc ...), de piel y ojos pueden ser provocados por los productos químicos que se añaden al agua. Los responsables deben informar de los valores de desinfectante y pH cada día.**

En aguas naturales: *(Nadar en aguas naturales es diferente de nadar en una piscina).* **Estate alerta a:**

- Cambios inesperados en la temperatura del aire o 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.
- Navegación.
- Infórmate sobre posibles peligros en la zona que visitarás y toma las precauciones necesarias.
- Mantente alerta a las señales de mal tiempo y abandona el agua al primer indicio de truenos y relámpagos.
- Nada únicamente en áreas designadas.
- Supervisa a los niños de forma activa y constante, sin distracciones, cuando estén cerca del agua. Mantente siempre a un par de pasos de quien no naden bien.
- Haz que los que no sean buenos nadadores utilicen un chaleco salvavidas aprobado la CEE, siempre que estén dentro o cerca del agua. No dependas de los flotadores inflables para los brazos ni de los juguetes inflables.
- Siempre has nadar con alguien.
- Métete con cuidado y con los pies primero en aguas desconocidas o poco profundas.
- No te tires al agua desde un lugar alto como un árbol, el borde de un acantilado o un puente.
- Los lagos, ríos y océanos pueden contaminarse.
- No tragues agua.
- Si no encuentras a un niño, busca primero en el agua!
- Mantente fuera de peligro. En la mayoría de los casos, sólo los profesionales capacitados deben realizar rescates acuáticos.
- Aprender a nadar bien lleva tiempo. No esperes que los niños aprendan a nadar en una serie de lecciones o incluso en una temporada.

