



REVISE ✓

Revise el sitio para asegurarse que esté seguro.

Examine a la víctima para ver su estado de conocimiento, respiración, señales de vida, y si hay sangrado severo.

LLAME ✓

Avísele a un salvavidas o llame el 9-1-1 o a su número local de emergencia.

ATIENDA ✓

Atienda las condiciones que usted identificó.

Seguridad en el Agua

Antes de Entrar...

- Aprenda cómo prevenir, identificar, y tratar con emergencias relacionadas a la calor.
- Escoja un lugar seguro para la recreación acuática. Manténgase consciente de los riesgos en el agua.
- Cuando esté paseando en barco, use chalecos salvavidas aprobados por el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos.
- Tome en consideración las condiciones del tiempo, y esté preparado para cualquier problema posible.

Cuando Esté Nadando...

- Nunca nade solo.
- Solamente nade en áreas seguras.
- No nade si ha tomado bebidas alcohólicas.
- Después de comer, use el sentido común si va a nadar.
- No coma alimentos o mastique chicle cuando esté nadando.
- Si usted no sabe la profundidad del agua, meta los pies primero
- Conozca sus límites de natación, y permanezca dentro de ellos.
- Vigile a las personas que no son buenas nadadoras.
- Tenga cuidado que no esté demasiado cansado, muy lejos de la seguridad, y que no esté expuesto a los rayos del sol por mucho tiempo.
- Aprenda las formas correctas para saltar al agua.
- Aprenda a nadar e infórmese más sobre la seguridad acuática. Póngase en contacto con su oficina local de la Cruz Roja y su Departamento de Parques y Recreación para obtener información sobre clases de seguridad acuática, natación, y Primeros Auxilios/RCP.

Los Niños y el Agua

- Nunca deje a los niños desatendidos. Supervise a los niños en todo momento.
- Los artículos otadores deben complementar la supervisión por un adulto, pero nunca reemplazarla.
- Cuando esté cuidando niños chiquitos o bebés cerca del agua, siempre manténgalos a su alcance.
- Siempre asigne a un compañero que esté encargado de estar al tanto
- Considere contratar a un salvavidas para estas particulares de piscina

Alcance o Lance....¡No Vaya!

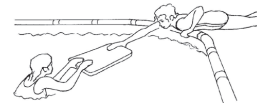
Lance un otador amarrado a una soga

- Párese como si va a tomar un largo paso (en forma de zancada) con las rodillas medio dobladas y con el pie enfrente, pise el nal de la soga que está amarrada al otador
- Lance un otador un poco más allá de la víctima para que la corriente de agua o el viento lo acerque a la víctima
- Cuando la víctima tenga agarrado el otador, jale despacio hacia un lugar seguro.



Asistiendo con Equipo

- Agárrese usted bien y considere acostarse boca abajo para lanzar el equipo
- Extienda su brazo hacia la víctima o use algún objeto.
- En cuanto la víctima tome el objeto o su mano, ágase hacia atrás para jalar a la persona despacio a un lugar seguro.



Tenga Cuidado Que

- **No esta el agua demasiado frío**
- **No esté demasiado cansado**
- **No esté muy lejos de la seguridad**
- **No esté expuesto a los rayos de sol por mucho tiempo**



Albercas y Jacuzzis

Concejos de Seguridad Para el Hogar

- Los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas no deben de usar el Jacuzzi: el calor extremo puede ser peligroso, y a veces mortal.
- Nunca deje a los niños solos cerca del agua sin supervisión.
- El agua caliente puede empeorar algunas condiciones médicas. Consulte con su doctor.
- Nunca use un Jacuzzi después de tomar bebidas alcohólicas.
- Ponga los números de emergencia cerca de su teléfono.
- Asegúrese que su alberca o Jacuzzi tenga una cerca de 5 pies de altura alrededor, y que se cierre sola la puerta.
- La puerta de la cerca se debe abrir en sentido opuesto a la alberca, para prevenir que los niños pequeños se recarguen en la puerta, y se abra.
- Instale alarmas en las puertas y ventanas que lleguen a la alberca o Jacuzzi. Deben de mantenerse con llave a todas horas.
- Las puertas de perros deben de estar cerradas, para prevenir que se salga un niño pequeño a la alberca.
- Siempre tenga un flotador, o un gancho cerca de la alberca.
- Instale un teléfono cerca de la alberca, para en caso de una emergencia.

Parques Acuáticos

- Observe y obedezca las reglas puestas en letreros y otros anuncios con las instrucciones de los salvavidas
- Siempre debe deslizarse boca arriba y con los pies primero en los resbaladeros.
- Use chalecos salvavidas cuándo estén disponibles.

Océano y las Playas

- Manténgase informado sobre las condiciones del mar antes de entrar al agua.
- Cuándo esté en el agua, manténgase alejado de estructuras.
- Quédese solamente en áreas designadas para nadar, de preferencia bajo la supervisión de un salvavidas.
- Manténgase alerta por animales marinos.
- Asegúrese que tiene suficiente energía para regresar a la tierra.
- Si está atrapado en una corriente, no nade contra la corriente. Nade paralelo a la corriente y en ángulo próximo a la orilla del mar.

Cubetas y Bañeras

- Cualquier cantidad de agua que puede tapan la nariz y boca de un niño que mida 2 pies de altura puede causar que se ahogue.
- Después de usar un balde/cubeta, tire el agua inmediatamente.
- Nunca deje a un niño sin supervisión en la tina/bañera.
- Mantenga las puertas del baño cerradas para que los niños pequeños no alcancen los inodoros.

Lagos, Lagunas y Ríos

- Escoja un lugar con agua limpia, y que tenga buen mantenimiento de seguridad.
- Seleccione un área donde las lanchas y los muelles estén en buena condición.
- Evite canales de drenaje y arroyos.

Canales de Inundación y Corrientes

- Nunca juegue en o cerca a canales de desagüe:
 - los costados de los canales están muy empinados y resbalosos, y muchas veces están cubiertos con algas
- Las personas sin entrenamiento nunca deben intentar hacer un rescate. Es muy difícil y peligroso. Busque ayuda.
- Las corrientes hidráulicas son corrientes poderosas que se encuentran cerca de presas, piedras, y otros objetos sumergidos que jalan y hasta pueden mantener a una persona abajo.

Paseo en Bote

- Siempre use un chaleco salvavidas.
- Deje su plan de viaje con un conocido, pariente o un oficial.
- Entienda y respete los reportes y las condiciones del clima.
- Siga las reglas para llenar el tanque de gasolina.
- Use el manual para saber el límite de peso que el bote puede cargar distribuya el peso parejo, mantenga a los pasajeros sentados – y no lo sobrecargue. Asegure las cargas para que no se muevan.
- Mantenga alguna objeto para hacer señales, en caso de emergencia, como silbatos, radio, linterna, y sirenas.