

Disfruta del agua este verano CON SEGURIDAD

En el agua, siempre:

- Respetar las **indicaciones de seguridad**.
- Usa **chaleco salvavidas** si no sabes nadar.

- No consumas **alcohol** ni otras **drogas**.
- Si sientes **malestar** o **cansancio**, sal del agua.
- Evita bañarte de **noche**.

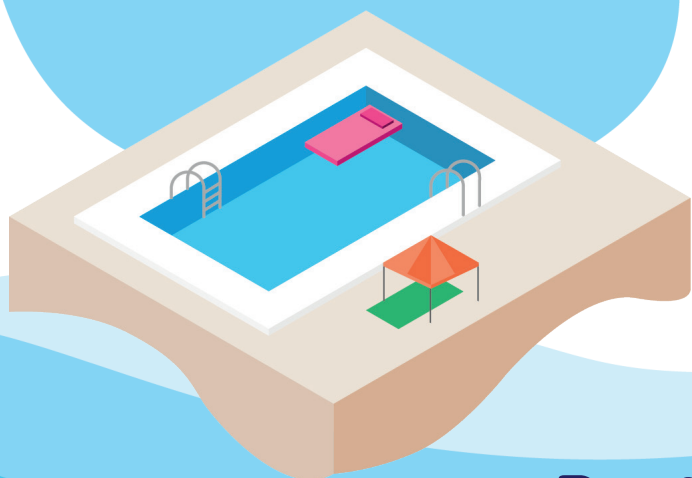


Vigila siempre:
Bebés y niñas/os

En la PISCINA



- Elige piscinas con **socorrista** y **cercado perimetral**.
- Precaución con los **juegos** en el agua, **bordillos** y mal uso de **elementos de flotación**.
- Ten cuidado con las **rejillas de desagüe**.



En la PLAYA



- Respetar las **banderas** y bañarse solo en zonas vigiladas por **socorristas**.
- Evita **zonas de corriente**, si las hay nada en paralelo.
- Precaución en el uso de **hinchables**.
- Si vas a **saltar de cabeza** comprueba siempre la **profundidad**.
- En deportes acuáticos utiliza un dispositivo **salvavidas**.



Protégete del SOL y el CALOR

- Busca **sombra**, lugares frescos o utiliza sombrilla.
- Evita la exposición solar en **horas centrales**.
- Utiliza **protección solar** con frecuencia y tras el baño.
- Utiliza **gafas** polarizadas y cúbrete la cabeza.
- Bebe **agua** con frecuencia.
- Especial **cuidado** en embarazadas, niñas/os y personas mayores.

En caso de accidente (P.A.S.):
Protege
Avisa 112
Socorre

Aprende primeros auxilios

→ Son espacios comunitarios, recuerda **no fumar o arrojar colillas** que contaminan el agua. ←