

Gaudim d'un bany segur

SEGURETAT A LA PISCINA

SI US BANYEU A LA PISCINA NO US EXPOSEU A RISCOS INNECESSARIS, SEGUIU AQUESTS CONSELLS:

ABANS D'ENTRAR A L'AIGUA:

- Respecteu les indicacions dels socorristes.
- Ensenyeu a nedar els nens al més aviat possible. No deixeu els nens sols en cap moment quan s'estiguin banyant o a l'entorn de la piscina.
- En el cas de piscines particulars, l'ús de tanques protectores al voltant de la piscina pot evitar que els nens hi accedeixin i hi caiguin accidentalment.
- No utilitzeu cap tipus de material (pilotes, objectes inflables, etc.) que pugui suposar un risc per als usuaris.
- Eviteu que els nens juguin a donar-se empentes a la vora de la piscina, a saltar l'un per sobre de l'altre, a enfonsar-se, a tirar-se "en cadena" pels tobogans, etc.

DINS DE L'AIGUA:

- Feu atenció als senyals de seguretat de la piscina pel que fa a l'ús de trampolins i tobogans, i a la seva fondària.
- Assegureu-vos que els nens que no saben nedar duguin posada l'armilla o bombolleta, adaptada a cada edat, que els faci surar i mantenir el cap fora de l'aigua.
- Sortiu immediatament de l'aigua si us trobeu malament i alerteu algú.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens.



DL B 13667-2016

Gaudim d'un bany segur

SEGURETAT A RIUS, PANTANS I ESTANYS

SI US BANYEU A RIUS, PANTANS I ESTANYS NO US EXPOSEU A RISCOS INNECESSARIS, SEGUIU AQUESTS CONSELLS:

VIGILEU ON US BANYEU:

- A rius, estanys i pantans, assegureu-vos primer que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho. Procureu banyar-vos en zones vigilades; si no fos possible, localitzeu el punt de socors més pròxim.
- Fixeu-vos si hi ha cap cartell que adverteixi d'algun perill; feu cas de les senyalitzacions i de les indicacions dels socorristes.
- No us banyeu a les zones delimitades per a l'esport aquàtic: barques, patins d'aigua, motos o esquí aquàtic.
- Tingueu sempre un mòbil a mà per poder demanar ajuda. Comproveu que a la zona hi hagi cobertura de telèfon per si teniu alguna emergència i cal avisar el 112.

DINS DE L'AIGUA:

- Si aneu amb nens, no els perdeu mai de vista, encara que sàpiguen nedar o portin flotador.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens. Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou navegant o practicant esports aquàtics.
- Sortiu immediatament de l'aigua si us trobeu malament i alerteu algú.
- Eviteu allunyar-vos gaire de la vora del riu, pantà o estany. Dins l'aigua, feu atenció especialment als remolins i corrents d'aigua, que són molt freqüents als rius i als pantans.



112
emergències

DLB 13668-2016

Disfrutemos de un baño seguro

SEGURIDAD EN RÍOS, PANTANOS Y LAGOS

SI TE BAÑAS EN RÍOS, PANTANOS Y LAGOS, NO TE EXPONGAS A RIESGOS INNECESARIOS. SIGUE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA EVITARLO:

VIGILA DÓNDE TE BAÑAS:

- En ríos, lagos y pantanos, primero asegúrate de que esté permitido el baño y de que sean lugares habilitados para ello. Procura bañarte en zonas vigiladas; si no es posible, localiza el puesto de socorro más próximo.
- Fíjate si hay alguna señal que advierta de algún peligro; haz caso de las señalizaciones y de las indicaciones de los socorristas.
- No te bañes en las zonas delimitadas para el deporte acuático: barcas, patines de agua, motos o esquí acuático.
- Ten siempre un móvil a mano para poder pedir ayuda. Comprueba que en la zona hay cobertura de teléfono por si tienes alguna emergencia y hay que avisar al 112.

DENTRO DEL AGUA

- Si vas con niños, no los pierdas nunca de vista, aunque sepan nadar o lleven flotador.
- No te metas en el agua bruscamente la primera vez que te bañes, después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o de haber hecho ejercicio físico intenso. Evita consumir bebidas alcohólicas antes de meterte en el agua o mientras estás navegando o practicando deportes acuáticos.
- Sal inmediatamente del agua si te encuentras mal y avisa a alguien.
- Evita alejarte demasiado de la orilla del río, pantano o lago. Dentro del agua, presta especial atención a los remolinos y corrientes de agua, que son muy frecuentes en ríos y pantanos.



112
emergències

DLB 13077-2016