

## TENGA CUIDADO AL DISFRUTAR DEL MAR O RÍOS

A medida que se acerca el verano, aumentan las oportunidades de salir al mar o al río con la familia y los amigos. Para evitar accidentes acuáticos, cuando juegues en el mar, río u otros, preste mucha atención a la seguridad y asegúrese de seguir las siguientes reglas:



### (1) Mantengase alejado de la zona de "No entrar"

Nunca debe acercarse a las zonas con señales de "No entrar" en el mar o en los ríos.

### (2) No te esfuerces demasiado cuando no te encuentras bien de salud.

Cuando te sientas mal, es peligroso meterse en el agua. Si sientes cansado o falta de sueño, no te esfuerces demasiado.

### (3) Evita andar solo

No vayas solo. Cuando salgas, debe avisar a tu familia u otras personas adónde irá y la hora de regreso.

### (4) Vigila a tu hijo

Los niños nunca deben jugar solos en el mar o en los ríos, y siempre deben ir acompañados de un adulto. Haz que tu hijo lleve un chaleco salvavidas que se ajuste a su cuerpo y no le quites ojos de encima.



### (5) No debes entrar al mar o al río después de haber bebido alcohol.

Nadar después de beber alcohol es extremadamente peligroso, independientemente de si es en el mar o en el río.

Evite nadar después de beber alcohol. También, el hecho de embriagarse perderá de vista a sus hijos.



### (6) Llevar siempre un chaleco salvavidas

Lleve un chaleco salvavidas ajustado adecuadamente a su talla corporal, Asegurarse de mantenerlo e inspeccionarlo cuando lo lleve puesto.

### (7) Asegurar los medios de comunicación

Asegúrese de tener un medio de comunicación, como el teléfono celular u otro medio de comunicación para poder pedir ayuda rápidamente al personal de rescate. Recomendamos utilizar un estuche impermeable con correa para evitar que el teléfono se moje y quede inutilizado.

Para el rescate Llame al "110 (policía)" o al "119 (bomberos)".

Llama al número de emergencias de los guardacostas "118".