LAUSD BEYOND THE BELL PRESENTA:

Seguridad en el Agua

Elementos Necesarios

Encaso de Emergencia:

VERIFIQUE

*Verifique que el área esté segura
*Verifique a la persona herida por lesiones y vea si está alerta

LLAME

*Notifique al Salvavidas o
*Llame al 9-1-1

CUIDE

*Dar atención adecuada y permanecer con la victima

1 Antes de Nadar:

-Seleccione un lugar para nadar dentro de las áreas designadas

-Asegurar que un salvavidas este de guardia

-Vea que los equipos de seguridad estén vigentes en la alberca pública

2 Al Nadar:

-Siempre nade con alguien

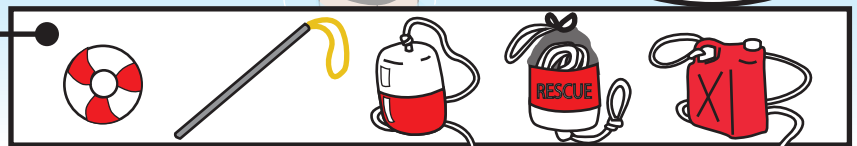
-Introduzca los pies primero si no sabe la profundidad del agua

-Supervise a los niños nadando y jugando en el agua o cerca del agua

-No nade al comer o masticando chicle

-No nade bajo la influencia de drogas o alcohol

-Conosca los limites de la alberca y mantengase en ellos



CONTINUA

3 Seguridad en la Playa:

-Verifique las condiciones meteorológicas locales para determinar la seguridad del agua

-Infórmese cómo prevenir reconocer y tratar las emergencias de agotamiento por calor

-Asegúrese de ver hacía el mar por cualquier vida marina

-Si siente que se lo lleva la corriente nade al lo opuesto de la corriente nade hacía la costa

-Asegurese de mantener suficiente energía para nadar hacía la costa

4 Qué se debe evitar:

-Evite visitar canales de inundación; Cuidado, estos sitios son muy resbalosos y empinados

-Evite nadar en canales de inundación; pueden jalar una persona rapidamente hacia la corriente

-Evite nadar cerca de muelles, pilotes de madera, y trampolínes

-No nade si:

- -está muy cansado
- -si tiene mucho frío
- -si está demasiado lejos de seguridad
- -si hay much Sol
- -si el exceso de actividad es intensa

5 Ayudar a alguien que este en problema:

-¡ALCANZAR o TIRAR un objecto! No se vaya hacía la corriente

Alcance:

-Colocarse en su estómago

-Alcance con su brazo o un objeto

-Inclinese hacia atrás mientras jala a la persona a un lugar seguro

TIRAR:

-Soporte en un posición de zancada

-Tire el objeto pasando a la persona y permita que la corriente empuje el objeto hacia la persona

-Inclinese hacia atras mientras jala a la persona a un lugar seguro

Aprenda a nadar y aprenda sobre la seguridad en el agua

LAUSD Beyond the Bell Branch

(213) 241-7900

btb.lausd.net/swim

¡Clases Gratis!