

# Fundación **MAPFRE**

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)  
Pº de Recoletos 23  
28004 Madrid

## Colabora:



Empresa Pública de Emergencias Sanitarias  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Fundación **MAPFRE**

Este verano disfruta  
con seguridad de  
los espacios acuáticos



Empresa Pública de Emergencias Sanitarias  
CONSEJERÍA DE SALUD

## Casi todos los accidentes acuáticos se pueden prevenir.

Todos debemos respetar las normas e indicaciones de los servicios de socorrismo y ser conocedores de los peligros que pueden representar el agua y su entorno.

Debemos mostrar un especial cuidado con:

### Los niños.

Vigilando muy de cerca a los más pequeños. Son numerosos los ahogamientos que se producen en las piscinas privadas de uso familiar.

### Los más mayores.

Deben extremar las precauciones, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones. Son muchos los ahogamientos que se producen en estas edades.





## En general...

- Atienda a las normas de seguridad.
- Vigile de cerca a los niños pequeños.
- Beba frecuentemente cuando haga mucho calor.
- Evite la exposición prolongada al sol.
- No realice comidas abundantes antes del baño.
- Procure conocer la profundidad antes de zambullirse.
- Mójese antes de entrar al agua.
- Entre en el agua con cuidado, poco a poco.
- No se bañe si siente mucho frío o cansancio.
- Evite juegos que puedan producir golpes.
- Nunca se bañe solo.

## MUY IMPORTANTE:

- Ante una situación de riesgo, pida ayuda.
- Recuerde: ante una emergencia llame al 112 o al 061.
- Aprenda a realizar la Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P.).



## En la piscina...

- Si tiene una piscina privada, instale una valla con un cierre seguro.
- Si no sabe nadar, utilice un chaleco flotante.
- Si presencia una situación de riesgo avise a los socorristas.
- Es muy importante informarse sobre la profundidad de la piscina.
- No bucee cerca de las zonas de desagüe ni juegue con las rejillas.



## En la playa y otros espacios naturales...

- Conozca y respete el significado de las banderas.
- **Bandera verde:** Buenas condiciones para el baño.
- **Bandera amarilla:** Baño con precaución.
- **Bandera roja:** Prohibido el baño.
- Es necesario conocer el lugar donde se baña.
- Nunca se aleje de la orilla en espacios naturales.
- Tenga especial cuidado con el uso de colchonetas y flotadores. Las corrientes lo pueden arrastrar mar adentro.

