



I. MUNICIPALIDAD DE QUILLON  
UNIDAD DE INSPECCION

## SEGUROS EN EL AGUA

- 1.- BAÑATE SOLO EN LAS ZONAS PERMITIDAS.
- 2.- RESPETA LAS INDICACIONES DEL SALVAVIDAS ESTAN AHÍ PARA PROTEGERTE.
- 3.- NUNCA HAGAS BROMAS NI COMPETENCIA DE RESISTENCIA EN EL AGUA.
- 4.- RECUERDA ESPERAR A LO MENOS 2 HORAS DESPUES DE COMER PARA BAÑARTE.
- 5.- NUNCA NADAR BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL.
- 6.- SI VAS A NAVEGAR EN ALGUNA ENVARCACION USA SIEMPRE CHALECO SALVAVIDAS DE ACUERDO A TU TALLA.
- 7.- RECUERDA USAR PROTECTOR SOLAR Y EVITAR TOMAR SOL EN LAS 11:00 Y LAS 16:00 HRS.

### INDICACION DE BANDERAS ZONA DE BAÑO

 VERDE: PLAYA APTA PARA EL BAÑO

 ROJAS: PLAYA **NO** APTA PARA EL BAÑO

- Las Condiciones climáticas lo aconsejen
- Termino el horario de playa
- No se encuentra el personal de Salvavidas

RESPETE ESTAS NORMAS PARA DISFRUTAR DE UN  
VERANO FELIZ JUNTO A SU FAMILIA EN QUILLON

## CONSEJOS PARA UN VERANO FELIZ JUNTO A TU FAMILIA

### UN APORTE DE ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLON

Las piscinas, lago, estanques y playas pueden ser excelentes oportunidades para el disfrute veraniego, aparte de ofrecer un fresco alivio del calor. Pero el agua también puede ser peligrosa para los niños si no se adoptan las precauciones adecuadas. Muchos niños pierden la vida cada año por ahogamiento. Y la mayoría de ahogamientos tienen lugar en piscinas domésticas.

La buena noticia es que hay muchas maneras para garantizar la seguridad de su hijo cuando esté en el agua bajo su supervisión y asegurarse de que, cuando crezca, adopte las precauciones necesarias para cuando usted no esté presente.

#### ¿Cómo puedo garantizar la seguridad de mi hijo?

Los niños necesitan una constante supervisión cuando están en o cerca del agua –independientemente de que el agua esté en una bañera, una piscinita infantil, una gran piscina, un balneario, la playa o un lago.

Los niños pequeños son especialmente vulnerables –se pueden ahogar en menos de 6 cm. de agua. Esto significa que se puede producir un ahogamiento cuando uno menos se lo espera –en el fregadero, el lavabo, la taza del inodoro, una fuente, un cubo lleno de agua, una piscina inflable o cualquier pequeño contenedor o receptáculo de agua que haya en el entorno doméstico, como una acequia llena de agua de lluvia. Observe atentamente a su hijo cuando esté dentro o cerca del agua.

Es una buena idea que, si usted no sabe nadar, aprenda a hacerlo, y que si su hijo tiene más de 4 años, aprenda también (infórmese en los clubes de natación de su localidad sobre cursos de natación impartidos por instructores calificados). De todos modos, no asuma que, solo porque su hijo sabe nadar, no corre ningún riesgo de ahogamiento. Es importante que usted supervise a su hijo mientras está en el agua, independientemente de destreza en su nivel de natación.

Invierta en un dispositivo de flotación (chalecos salvavidas) que sea de la talla de su hijo y que esté aprobado por la Armada de Chile o por las autoridades competentes, y utilícelo siempre que el niño esté cerca del agua. Lea las recomendaciones sobre peso y estatura de la etiqueta y pídale a su hijo que se lo pruebe para ver si le ajusta bien. Para niños menores de cinco años, elija un chaleco provisto de correa entre las piernas y soporte para la cabeza –el cuello rígido le mantendrá la cabeza erguida y la cara fuera del agua. Los chalecos inflables y los flotadores para los brazos, o manguitos, no son una protección eficaz contra los ahogamientos.

#### En casa y en la piscina

La seguridad relacionada con el agua empieza en casa.

El cuarto de baño está lleno de peligros potenciales para un niño pequeño. No deje nunca a un niño pequeño solo en el cuarto de baño, sobre todo dentro de la bañera –aunque el niño parezca estar bien erguido y sujeto en una bañerita para bebés. Guarde en un armario el secador de pelo o cualquier otro aparato eléctrico para evitar riesgos de electrocución.

El agua caliente también puede ser peligrosa, sobre todo para niños menores de 5 años. Los niños pequeños tienen la piel más fina que los niños mayores y los adultos, lo que determina que se quemem más fácilmente. Solo 3 segundos de exposición a un chorro de agua caliente (a 60° C) puede provocarles quemaduras de tercer grado.

Usted puede reducir el riesgo de quemaduras regulando el termostato de la caldera o termo de su casa a menos de 49° C y probando siempre la temperatura del agua con la muñeca o el codo antes de meter a su hijo en la bañera.

Fuera de su casa, su perspicacia puede desempeñar un papel fundamental en la prevención de accidentes relacionados con el agua. Averigüe en qué lugares de su vecindario se encuentran los riesgos relacionados con el agua. ¿Qué vecinos tienen piscina? ¿Dónde están las acequias, estanques o riachuelos que podrían atraer a los niños? Informe a los vecinos que tengan piscina de que tiene un hijo de corta edad y pídeles que mantengan las rejas o puertas de acceso a la piscina cerradas con llave.

#### Si tiene piscina en casa

Tener una piscina, estanque, o bañera de agua caliente en su propiedad es una tremenda responsabilidad en lo que se refiere a las cuestiones de seguridad.

Las bañeras de agua caliente pueden ser sumamente relajantes para los adultos, pero los niños pueden calentarse hasta niveles peligrosos e incluso se pueden ahogar, de modo que es mejor que no permita que los niños las utilicen. Tener una reja (que rodee la piscina o bañera) entre el agua y su casa es la mejor inversión que puede hacer. Esta sencilla medida puede ser de gran utilidad para prevenir posibles ahogamientos.

Las rejas deberían cumplir los siguientes requisitos de seguridad:

- La reja debe medir por lo menos 130 cm. de alto y carecer de base o pasamanos a los que los niños se podrían encaramar.
- Las barras o tablillas de la reja deben distar entre sí menos de 110 mm. para que los niños no se puedan colar por los huecos o, si se trata de una alambrada de tela metálica, las aberturas no deben superar los 50 mm.
- La reja debe cerrarse automáticamente y el pestillo o cierre de seguridad debe estar fuera del alcance de los niños.

#### Fomente la precaución en su hijo

Es importante que enseñe a su hijo el comportamiento adecuado en la piscina y otros espacios donde haya agua, y que se asegure de adoptar también usted las precauciones adecuadas.

Los niños no deberían corretear y empujarse alrededor de la piscina y nunca deberían sumergirse en las áreas que no están específicamente marcadas a tal efecto. Si empeora el tiempo (sobre todo si hay rayos), deberían salir de la piscina

inmediatamente. Enséñele también a su hijo que debería contactar con el socorrista (salvavidas) o un adulto en caso de emergencia.

Sobre todo, supervise a su hijo constantemente. No dé por sentado que, solo porque su hijo ha hecho un curso de natación o lleva algún dispositivo de flotación, como una cámara de aire o una barca o balsa inflable, no corre ningún riesgo de ahogamiento. Si usted está en una fiesta, es muy fácil que se distraiga, de modo que designe a un adulto para que se responsabilice de supervisar el comportamiento del niño. Si deja a su hijo con otra persona, asegúrese de que esa persona conoce las normas de la piscina.

Los segundos importan mucho en las emergencias relacionadas con el agua, de modo que es una buena idea que se lleve un teléfono inalámbrico o un móvil cuando controle a su hijo mientras juega en el agua o alrededor del agua. Tener prefigurado como número de discado directa el servicio de Urgencias local también le permitirá ahorrarse preciosos segundos. Si recibe una llamada mientras está supervisando a su hijo, sea breve para evitar distraerse.

Una vez haya instalado todos los accesorios de seguridad, vuelva a inspeccionar su casa en busca de posibles peligros relacionados con el agua y planifique qué hacer en caso de emergencia. Aprenda técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) (las demás personas que se queden al cuidado de su hijo también deberían aprenderlas) y asegúrese de que dispone de un buen equipo de seguridad, como los dispositivos de flotación para situaciones de emergencia, que están a mano y en buen estado siempre que vayan en lancha, botes o a nadar. Pegue los números de emergencia en todos los teléfonos de la casa e introdúzcalos en las memorias de todos los móviles y asegúrese de enseñarles a todos cómo acceder a ellos. Cuando su hijo acabe de jugar en la piscina al final de la jornada, asegúrese de recoger todos sus juguetes acuáticos. Hay niños que se han ahogado intentando sacar los juguetes que se habían quedado olvidados en la piscina.

Usted debería seguir adoptando precauciones relacionadas con la seguridad en o cerca del agua incluso después de que concluya el verano y la temporada de bañarse en la piscina. Mantenga la reja que rodea la piscina cerrada con llave fuera de temporada y enseñe a su hijo a mantenerse alejado del agua cuando no hay supervisión. Si usted tiene una piscina por sobre el nivel del suelo, es una buena idea cerrar o bloquear el paso a la escalera o extraerla fuera de temporada.

### **En lagos, estanques y playas**

En primer lugar, enseñe a su hijo a no nadar nunca sin compañía. Nadar en grupo es una buena forma de asegurarse de que siempre habrá alguien que estará pendiente de su hijo. Asegúrese de que su hijo entiende que nadar en una piscina es distinto que hacerlo en un lago o en el mar –cada tipo de actividad se asocia a sus propios riesgos. He aquí algunos consejos:

#### **En un lago o estanque**

- No permita que su hijo nade sin la supervisión de un adulto –los lagos y estanques suelen ser poco profundos en la orilla pero aumentar súbitamente la profundidad en cuanto uno se aleja un poco de la orilla.
- En el suelo de los estanques y lagos puede haber rocas con aristas afiladas, cristales rotos o desperdicios.
- Asegúrese de que su hijo lleva los pies protegidos, con zapatillas de agua, sandalias de plástico o similares, incluso para nadar.
- Esté alerta por si su hijo se enganchara una pierna o brazo en algún hierbajo o alga.
- La mayoría de los accidentes que ocurren mientras se viaja en barca, sobre todo entre adolescentes, están relacionados con el consumo de alcohol. Cuando usted y su familia vayan en barca, seleccione un conductor que no beba alcohol. Asegúrese de que su hijo conoce los riesgos que entraña el alcohol y los que entraña el agua.

#### **En la playa**

Enseñe a su hijo que solo debe nadar en el mar cuando haya un socorrista cerca. No le deje nadar ni nade usted cerca de espigones o rocas porque un movimiento repentino del agua podría arrastrarlos y hacerles chocar contra ellos.

- A diferencia de las aguas tranquilas de una piscina, el mar tiene peligros adicionales como las corrientes, mareas y resacas. Busque al socorrista de la playa y pregúntele sobre el estado del mar en cuanto lleguen a la playa.
- No deje nadar a su hijo cuando haya olas fuertes, resaca o mala mar, y dígame que no dé nunca la espalda a las olas porque una ola repentina podría revolcarlo fácilmente.
- Enseñe a su hijo que, si se ve inmerso en una fuerte corriente o arrastrado por la resaca, intente nadar paralelamente a la orilla o bien mantenerse a flote y llamar o hacer gestos al socorrista (salvavidas).

#### **Qué hacer en caso de emergencia**

Cuando pierda de vista a su hijo, antes que nada, mire siempre dentro de la piscina. La supervivencia en caso de ahogamiento depende de un rápido rescate y de un pronto restablecimiento de la función respiratoria.

Si ve a su hijo en el agua, sáquelo inmediatamente de allí mientras pide ayuda a gritos. Compruebe si el niño no tiene obstruidas las vías respiratorias. Si el niño no respira, aplique inmediatamente las técnicas de RCP.

Si, transcurrido un minuto, no consigue que el niño vuelva a respirar, marque el número de emergencia para solicitar atención médica urgente y siga aplicando las técnicas de RCP. Si el niño empieza a respirar, colóquelo de costado. (Esto ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias y a eliminar el líquido inhalado para evitar posibles atragantamientos.) Asimismo, marque el número de emergencias y siga las instrucciones que le dé el operador.

**Jugar en el agua puede ser una experiencia muy divertida, aparte de una buena forma de hacer ejercicio. Disfrutará más si conoce y practica regularmente todas estas precauciones de seguridad.**

