



# GUÍA DE PREPARACIÓN MENSUAL

## SEGURIDAD EN AGUAS DESTINADAS PARA USOS RECREATIVOS



Oregon State  
University

### **Protocolos importantes en las piscinas**

- Las piscinas y las instalaciones pueden albergar agentes patógenos que lo puedan enfermar
- Dúchese antes y DESPUÉS de nadar. Incluso 1 minuto puede eliminar la mayor parte de los contaminantes
- No bucee en aguas poco profundas
- Preste atención a las marcas de profundidad, si no están claras, no se sumerja



#### Las 10 principales normas de natación de YMCA

1. Nunca nade solo
2. Supervise a los niños – enséñeles a pedir permiso para acercarse al agua
3. No juegue juegos de contener la respiración
4. Los niños pequeños deben usar siempre chaleco salvavidas
5. No se tire al agua para salvar a alguien
6. Introduzca primero los pies al agua
7. Manténgase alejado de los desagües de la piscina
8. Manténgase en las áreas designadas
9. No consuma alcohol
10. Aprenda CPR

#### Las 10 principales normas de seguridad en embarcaciones

1. Esté preparado con un kit de seguridad para embarcaciones
2. Tenga chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de EE. UU.
3. Consulte el pronóstico del tiempo con antelación
4. No sobrecargue el barco con personas/equipo
5. Compruebe si hay humos nocivos
6. Use el sentido común en el agua
7. Siga los procedimientos de anclaje adecuados
8. Siga los procedimientos de atraque adecuados
9. Tome un curso de seguridad en la navegación
10. Pida que revisen su barco

Para obtener más información de la seguridad en aguas destinadas para usos recreativos, visite:

<https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics>

<https://www.ready.gov/>