

# Decálogo para un BAÑO SEGURO

¡Conoce las normas y respétalas!



Elige ZONAS VIGILADAS para nadar, en playas y piscinas.



Conoce el significado de las BANDERAS DE LA PLAYA y respétalo.

- baño sin peligro
- bañarse solo hasta la cintura y con precaución
- prohibido el baño



Las PISCINAS deben ser SEGURAS y disponer de BARRERAS, acotando el acceso.



APRENDE a NADAR con seguridad.



EVITA bañarte de NOCHE y NO consumas ALCOHOL u otras drogas.



Comprueba la TEMPERATURA del agua, evita cambios bruscos de temperatura.



Si no sabes nadar, utiliza el CHALECO SALVAVIDAS dentro del agua o si juegas cerca.



Comprueba la PROFUNDIDAD, evita tirarte de cabeza.



VIGILA NIÑOS/AS A TU CARGO. Avisa a tu madre, padre o persona adulta responsable, si vas a bañarte.



Si sientes MALESTAR bañándote, SAL DEL AGUA.