

**Bañarse,  
zambullirse, nadar,  
son actividades  
refrescantes y muy  
divertidas.**

**Sin embargo, es  
importante conocer  
que conllevan  
algunos peligros.**

**En esta guía  
encontrarás buenos  
consejos para  
disfrutar del agua  
sin sustos.**

**Nafarroako**  **Gobierno**  
**Gobernua** **de Navarra**

**Babes Zibilerako Zerbitzua**  
**Servicio de Protección Civil**



**Este verano,  
disfruta del agua**

En caso de ahogamiento la prioridad es llevar a la víctima a un lugar seguro con el mínimo riesgo para quien le ayuda.

La forma más segura es tirar de la persona hacia la orilla con la mano, un palo o algo similar, o lanzarle un objeto que flote.



Respetar las zonas naturales reservadas para el baño. No todas las zonas están autorizadas ni controladas. Elige una zona de baño permitido. Consulta <http://nayade.msssi.es>.

Evita entrar bruscamente en el agua

Si has comido o bebido en abundancia, si estás fatigado tras haber hecho mucho ejercicio, si hay tormenta o no has dormido, es mejor que NO TE BAÑES.

Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño (fatiga, dolor de cabeza, picores, mareos, vértigos o calambres)

Observa la posible existencia de carteles.

Utiliza un calzado adecuado para el agua.

No te arriesgues intentando salvar a alguien con problemas en el agua.

Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona pide ayuda o envía a alguien a pedirla.

**Si no existe, llama al teléfono de emergencias 112.**