

**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**

Evita bañarte en zonas de riesgo.
Elige una zona de baño permitido.
Consulta <http://nayade.msssi.es>.

No te bañes de noche. No consumas alcohol o drogas, mientras nadas o practicas una actividad acuática.

Si estás cansado tras haber hecho mucho ejercicio, si hay tormenta o no has dormido, es mejor que NO te bañes.

No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.

Observa la posible existencia de carteles.

Respetar las normas de seguridad de las piscinas.

En las piscinas, no tires de las rejillas que cubren los desagües.



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

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.

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.