

**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
Gobernua**  **Gobierno
de Navarra**
Babes Zibilerako Zerbitzua
Servicio de Protección Civil

**Este verano,
disfruta del agua**



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

Observa la posible existencia de carteles.

Utiliza un calzado adecuado para el agua.

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.

Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño (escalofríos, fatiga, dolor de cabeza...).

Respetar las normas de seguridad de las piscinas.

Cuidar las medidas de higiene básicas.

NO existe sustituto de la supervisión por parte de un adulto, para garantizar la seguridad de los niños en el agua.

La estricta vigilancia y el control permanente son básicos, cuando estén en el agua o jugando cerca de ella.



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.