

**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**

Respetar las zonas naturales reservadas para el baño. No todas las zonas están autorizadas ni controladas. Elige una zona de baño permitido.

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.

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.



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.