



Servicio Municipal de Protección Civil

Ayuntamiento de Daganzo



PRECAUCIONES ANTE LOS BAÑOS EN RÍOS, EMBALSES O PISCINAS

Con carácter general

- No sobrevalorar sus aptitudes como nadador.
- Evite el baño en lugares cuya práctica esté prohibida y en otros como balsas para riego, pantanos, balsas de canteras, etc
- No pretenda nadar en lugares en los que no se sea autosuficiente y se sienta absolutamente seguro dentro del agua.
- Mucha precaución en zonas en las que no se pueda ver el fondo: puede haber rocas o lodos. No lanzarse de cabeza si no se conoce bien el lugar y se tiene la certeza de que no hay rocas o escasa profundidad.
- Evitar el baño después de comer copiosamente. Reposar dos horas después de la comida para hacer la digestión. Posteriormente, no entrar bruscamente en el agua:
 - mojar primero los brazos, piernas y nuca.
 - Luego, la inmersión debe hacerse poco a poco.
- Evite los baños en aguas demasiado frías.
- El sol es malo en exceso: utilizar cremas de protección solar. Si la intensidad del sol es muy fuerte proteger especialmente la cabeza, sobre todo en los niños.
- No pierda nunca de vista a los niños, aunque sepan nadar o, aunque estén equipados con flotadores.
- En caso de que observe a un bañista solicitando ayuda, reclame, a su vez, el concurso de personas próximas para que ayuden y ayudar a los que sean más expertos en salvamento y socorrismo.
- Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.

Baños en ríos y embalses

- Asegurar que en el lugar elegido está permitida la práctica del baño.
- Informarse de dónde está el puesto de socorro o teléfono más próximo.
- Antes de lanzarse al agua, valorar los posibles riesgos del lugar. Prestar especial atención a los remolinos, muy frecuentes en ríos y embalses.
- No dejarse llevar por la corriente subido en flotadores.
- Utilizar sandalias de plástico para el baño: Nunca se sabe qué puede haber debajo del agua.
- No bañarse por la noche o después de haber bebido alcohol.



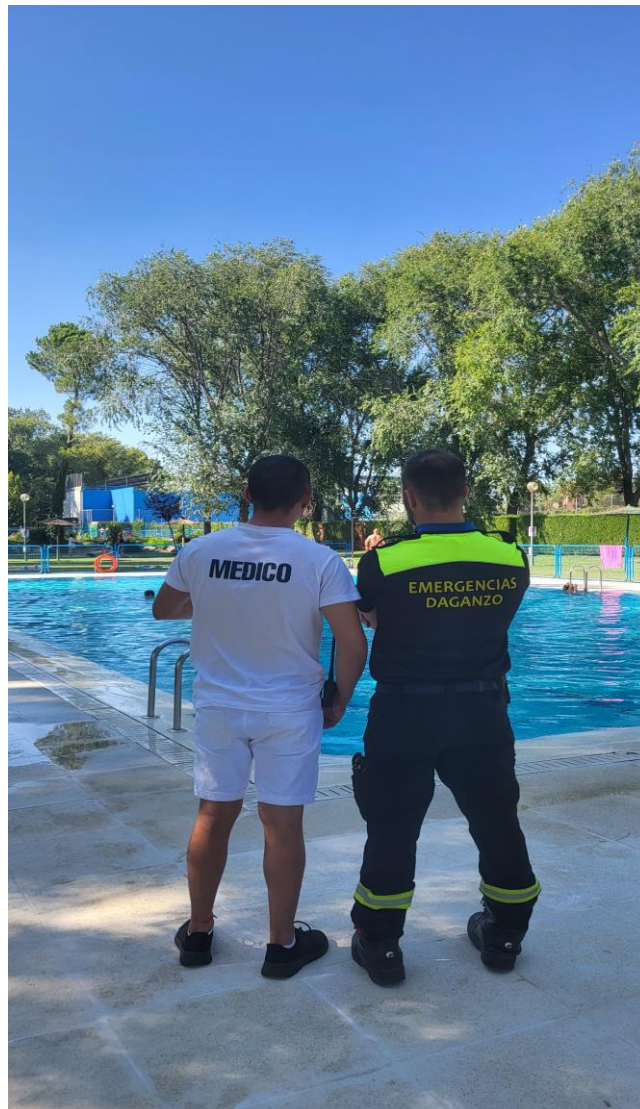
Servicio Municipal de Protección Civil

Ayuntamiento de Daganzo



Baños en piscinas

- Las personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa o micosis deben evitar el baño.
- Localizar y memorizar la ubicación de los socorristas. Seguir siempre sus instrucciones.
- Dúchese antes y después de cada baño.
- No introducir en el recinto de piscina elementos de vidrio (botellas, vasos, etc.).
- Evite los juegos violentos tanto dentro del agua como en las proximidades.
- No lanzarse desde trampolines altos si no dominas perfectamente la técnica y tampoco si se va provisto de flotadores.
- No haga prácticas que puedan poner en peligro o molestar al resto de bañistas.
- Evite acercarse a los puntos de desagüe y drenaje de la piscina, por la succión que pueden producir.





Servicio Municipal de Protección Civil

Ayuntamiento de Daganzo

