



# DIA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD ACUATICA

# 15 DE MAYO

## ¡Haz tu parte, se listo dentro y cerca del agua!



### Cruz Roja Americana

La Cruz Roja Americana quiere que aprendas lo básico para mantener a salvo a tu familia, amigos y a ti, dentro y cerca del agua.



#### ¡Todo empieza con aprender a nadar!

Las clases de natación enseñan las habilidades que necesitas para disfrutar del agua de manera segura.



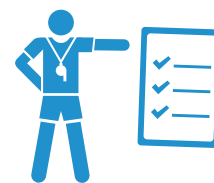
#### Debes nadar en pareja y permanecer cerca del salvavidas.

Nunca nades solo.



#### Fíjate bien antes de saltar.

Asegúrate que sea el lugar y momento seguro para nadar.



#### Sigue las reglas.

Te ayudarán a mantenerte seguro. Siempre obedece a los salvavidas.



#### Utiliza tu chaleco salvavidas.

Todos los que se encuentren en el agua deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Los nadadores sin experiencia deben usarlos dentro o cerca del agua.



#### No te hundas.

Tienes que saber qué hacer si te encuentras en problemas en el agua. Es importante pedalear y flotar.



#### Alcanza o lanza, no te acerques.

Alcanza o lanza objetos para ayudar a alguien que se encuentre en problemas en el agua. Nunca entres al agua para ayudar a alguien.



#### ¡Aléjate de los drenajes!

Las tapas de drenaje planas y anticuadas pueden crear succión y mantenerte bajo el agua. Átate el cabello hacia atrás y evita la ropa suelta y joyas mientras nadas.

¡Comienza hoy comprometiéndote con *Piscina Segura* en [poolsafely.gov](http://poolsafely.gov)!

Para saber cómo inscribirte en las clases de natación de la Cruz Roja y obtener más información sobre seguridad en el agua, visita [redcross.org/watersafety](http://redcross.org/watersafety).

