



# Disfruta del agua este verano, con seguridad

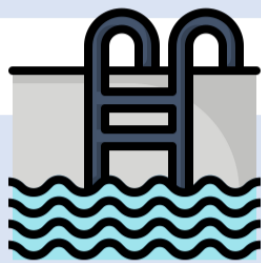
- ✓ Respetar las indicaciones de seguridad
- ✓ Si no sabes nadar utiliza chaleco
- ✓ No consumas alcohol y evita bañarte de noche
- ✓ **Vigila a los menores:** 2 cm de profundidad de agua ya son peligrosos, no les dejes NUNCA SOLOS

## Especial atención:

- Bebés y niño/as
- Personas mayores
- Enfermedades crónicas



## En la piscina



- Asegúrate de que cuente con socorrista
- Ten cuidado con las rejillas de desagüe
- Protege a los menores: evita consumir tabaco o productos relacionados en su proximidad

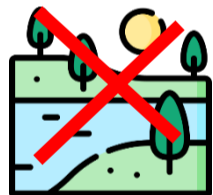
### En especial para los más peques

- Evita que jueguen, corran o se empujen en el borde
- Asegura que no tienen libre acceso, y cuenta con cercado perimetral
- Vigila las piscinas privadas e hinchables

## En la playa



- Respetar las banderas
- Báñate solo en zonas vigiladas por socorristas
- Si vas a tirarte de cabeza, conoce la profundidad, sobre todo en aguas turbias
- Nada cerca de la orilla y acompañado/a
- Si sientes cansancio o frío sal rápido
- Si hay corrientes nada paralelo a la playa
- Atención a los hinchables, pueden arrastrarte hacia dentro
- Si hay medusas, permanece fuera del agua
- Por tu salud, elige playas sin humo

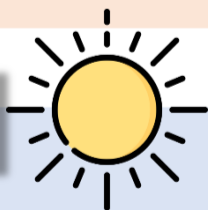


Esta temporada se desaconseja el baño en pozas, remansos y cauces de agua dulce de escaso caudal

## Medidas de precaución COVID19

- ✓ Respetar la sectorialización establecida
- ✓ Mantén la distancia interpersonal de seguridad
- ✓ Respetar el aforo establecido
- ✓ Distancia entre sombrillas de al menos 4 metros
- ✓ Higiene de manos y respiratoria
- ✓ Respetar la legislación vigente en hostelería/zonas deportivas/ juego
- ✓ Mantén objetos personales en el perímetro

## Protégete del sol y el calor



- Utiliza gafas de sol
- Usa protección solar cada 2 horas y tras el baño
- Hidrátate con agua y bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed
- Busca sombra o lugares frescos
- Evita la exposición solar en las horas centrales

**Si ocurre un accidente:**  
protege, avisa (112) y socorre

**Aprende primeros auxilios**

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

@sanidadgob

02 julio 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

