



RECOMENDACIONES ANTE BAÑOS EN RIOS, PLAYAS Y PANTANOS

- **Cuidado con el sol.** Tómelo con precaución los primeros días.
- **No entre súbitamente en el agua si ha tomado el sol.** Mójese la nuca y las muñecas y entre lentamente.
- Procure **bañarse en zonas vigiladas** observando las condiciones de la playa, oleaje y corrientes.
- **Si no sabe nadar** no se aleje de la orilla.
- **No se tire al agua en lugares de fondo desconocido** ya que puede haber poco fondo o ser rocoso.
- **Procure no adentrarse en el mar** nadando si va solo.
- **Si se siente arrastrado por una corriente** permanezca tranquilo y no intente nadar contra la misma. Nade paralelamente a la playa y una vez fuera de la corriente nade directamente hacia la orilla. Haga señales de auxilio si no puede salir de la corriente.
- **Retrase el baño o no se bañe:**
 - Si ha comido o bebido en exceso.
 - Si ha hecho ejercicio y está fatigado.
 - Si no se encuentra bien.
 - Si hay tormenta, especialmente si va acompañada de aparato eléctrico.
- **Salga del agua inmediatamente:**
 - Si tiene escalofríos persistentes.
 - Si nota sensación de fatiga.
 - Si siente picores en el vientre o brazos.
 - Si tiene vértigo o zumbido en los oídos.
 - Si nota malestar o no se encuentra bien.