

# Seguridad en piscinas



*Nadar es una estupenda forma de refrescarse cuando hace mucho calor. Sin embargo, la diversión puede convertirse rápidamente en una tragedia si no se toman medidas de seguridad adecuadas. Padres y cuidadores tienen que poner de su parte para mantener a los niños seguros en la piscina y evitar que se ahoguen.*

## Instale una valla

- La mitad de los ahogamientos de niños en piscinas se podrían prevenir montando una valla.
- Instale una valla en los cuatro costados, alrededor de la piscina, que la separe completamente de la casa.
- La valla debería tener una altura de por lo menos 4 pies (aprox. 1,2 m).
- La distancia entre la valla y el suelo debe ser inferior a 4 pulgadas (aprox. 10 cm) al igual que entre los listones de la valla.
- La puerta de la valla debe cerrarse y colocar el pestillo por sí misma. El pestillo debe encontrarse fuera del alcance de los niños.
- Aunque cubiertas de piscina y alarmas pueden ser de ayuda, no son un sustituto adecuado para una valla.

## Vigile a los niños atentamente

- Siempre debe haber un adulto vigilando a los niños en la piscina. Nunca permita que un niño vigile a otro niño.
- El adulto debe estar a la distancia de un brazo de bebés y niños que no sepan nadar muy bien, para poder alcanzarlos rápidamente.
- Al vigilar niños en la piscina es necesario prestar total atención. No se debe estar leyendo, hablando por teléfono o hablando con otras personas.

## Los niños deben aprender a nadar

- La mayoría de niños están listos para recibir clases de natación a partir de los 4 años de edad. Puede ser útil que niños menores también reciban clases, pero no todos los niños estarán preparados para ello a la misma edad. Es decisión de los padres cuándo el niño está listo para recibir las clases.
- Recuerde que aunque un niño sepa nadar, no significa que no se pueda ahogar. Incluso los mejores nadadores corren el riesgo de ahogarse.

## Reglas para la piscina

- Los niños nunca deben nadar solos o sólo con otros niños. Siempre debe estar presente un adulto.
- El área alrededor de la piscina es muy resbalosa. Nunca se debe correr, siempre caminar.
- Hacer payasadas dentro o alrededor de la piscina podría tener como consecuencia lesiones graves, por lo que se debe prohibir.
- Los nadadores siempre tienen que acceder a la piscina por la parte menos profunda. Nunca es adecuado tirarse a una piscina que tenga una profundidad inferior a los 9 pies (aprox. 2,7 m).
- Retire los juguetes de la piscina inmediatamente después de usarlos para que los niños no tengan la tentación de alcanzarlos.
- No utilice alitas, tubos y otras ayudas para nadar en lugar de un chaleco salvavidas.
- Padres y cuidadores deben aprender a hacer RCP.