

Natación sin riesgos

Normas generales de baño en piscinas

Ir a la piscina es una actividad sana y divertida, pero recuerda que también tiene que ser segura para ti y para el resto de bañistas. Aunque cada piscina cuenta con su propia normativa, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo recomienda una serie de medidas para evitar riesgos en la piscina:

- 1 Lee detenidamente las normas que encontrarás en tu piscina.
- 2 Lleva elementos de protección, como calzado de baño, toalla, crema solar y gorra.
- 3 En las piscinas al aire libre es conveniente situarse en una sombra para resguardarse del sol.
- 4 Dúchate antes y después de bañarte.
- 5 No corras por los bordillos adyacentes a la piscina.
- 6 No empujes ni realices juegos peligrosos.
- 7 Mira siempre si en la piscina hay alguien cerca antes de tirarte al agua.
- 8 No hagas ejercicio después de comer.
- 9 Los niños y niñas tienen que estar, en todo momento, vigilados por una persona adulta.
- 10 Ante cualquier duda o situación de peligro, acude al socorrista.

Normas generales de baño en aguas abiertas

Nadar en aguas abiertas, como lagos, ríos y mares, no es lo mismo que hacerlo en la tranquilidad de una piscina, ya que comporta una serie de riesgos especiales. En estos casos, la Federación Navarra de Salvamento y Socorrismo recomienda las siguientes precauciones:

- 1 Asegúrate de que te encuentras en un área donde el baño está permitido. En las playas, báñate cuando haya bandera verde.
- 2 Lee y sigue las recomendaciones de los carteles informativos que puedan encontrarse en el lugar. Te informarán de los peligros de bañarse en esa zona.
- 3 En la medida de lo posible, nada en compañía.
- 4 No nades lejos de la orilla.
- 5 Adecua tu prenda de baño a la temperatura del agua. En caso de que el agua esté muy fría, es conveniente usar trajes especiales.
- 6 Extrema la precaución en zonas de mayor riesgo, como son las zonas de gran caudal, pozas naturales o cascadas.
- 7 Si quieres saltar al agua, comprueba antes la profundidad del agua en el sitio.
- 8 Utiliza calzado especial para el agua para evitar accidentes y lesiones.
- 9 Evita el uso de flotadores, ya que pueden ser peligrosos en caso de la existencia de corrientes.
- 10 Localiza el puesto de socorro más próximo antes de bañarte.
- 11 Llama al 112 para cualquier emergencia que pueda producirse.

Puedes encontrar más información en nuestra serie de artículos *Nadar de forma segura y aprender a nadar*.