

# Las normas de baño más importantes para piscinas y aguas abiertas



Además de ser una habilidad vital, nadar es una actividad muy versátil que puede practicarse como actividad de ocio saludable o como deporte de resistencia. Para evitar accidentes, es importante que tanto niños como adultos sepan nadar con seguridad y respeten las normas básicas de comportamiento en el agua. La familiarización con el medio acuático y los cursos para aprender a nadar son la base para ello.

A continuación, te ofrecemos un resumen de las normas de seguridad y comportamiento más importantes que deberías tener en cuenta al bañarte o nadar en piscinas y en aguas abiertas.

## 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 Antes de tirarte a la piscina, mira siempre si hay alguien cerca en el agua.
- 8 Evita bañarte y nadar después de comer.
- 9 Los niños deben estar, en todo momento, supervisados 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, deberías tomar las siguientes precauciones:

- 1 Báñate únicamente en las zonas donde esté 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, pues te informarán de los peligros de bañarse en esa zona.
- 3 En la medida de lo posible, nada en compañía y cerca de la orilla.
- 4 Extrema la precaución en zonas de mayor riesgo, como las zonas de gran caudal, pozas naturales o cascadas. Si quieres saltar al agua, comprueba antes que la profundidad del agua sea suficiente.
- 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 Utiliza calzado especial para el agua para evitar accidentes y lesiones.
- 7 Evita el uso de flotadores, ya que pueden ser peligrosos en caso de que se formen corrientes.
- 8 Al llegar al lugar, localiza el puesto de socorro más cercano. Llama al 112 para cualquier emergencia que pueda producirse.
- 9 No entres en el agua justo después de comer. Tampoco bebas alcohol si quieres bañarte.
- 10 En caso de tormenta, sal del agua inmediatamente.

Encontrarás más consejos de seguridad y comportamiento en el agua en nuestra guía [«Cómo nadar de forma segura»](#).