

Water Safety Tips

Water is fun, but it deserves respect. Here are some general water safety tips for people of all ages and swimming backgrounds (even those who don't know how to swim—yet):

GENERAL

- 1) First and foremost, learn to be comfortable in and around water.
- 2) Once you're water-comfortable, learn to swim!
- 3) No matter how good of a swimmer you are, you should never swim alone.

LAKES, RIVERS, & OCEANS

- 1) On or near a body of water? Wear a USCG-approved lifejacket—even if you're a good swimmer.
- 2) Always inspect a body of water from outside before getting in—especially if jumping.
- 3) Be wary of dangerous circumstances: water that's too cold, lots of sun exposure, straying too far from safety, tiring yourself out, etc.

PUBLIC POOLS

- 1) Read, understand, and follow all posted rules.
- 2) Listen to all instructions and follow all directions from lifeguards.

EMERGENCIES (YOU)

- 1) STAY CALM.
- 2) Float or tread water and find safety or an exit.
- 3) Head toward safety and/or exit the water.

EMERGENCIES (SOMEONE ELSE)

- 1) Reach or throw, don't go: toss a flotation device or reach with an object, but DO NOT jump in or follow.
- 2) As soon as possible, alert others and get help.



Consejos de la Seguridad Acuática

El agua es divertida, pero merece respeto. A continuación, presentamos algunos consejos generales de seguridad acuática para personas de todas edades y de todos niveles de natación (incluso aquellos que no saben nadar—todavía):

GENERAL

- 1) En primer lugar, aprenda a sentirse cómodo dentro y alrededor del agua.
- 2) Una vez que se sienta cómodo en el agua, ¡aprenda a nadar!
- 3) No importa qué tan buen nadador seas, nunca debes nadar solo.

LAGOS, RIOS, Y EL MAR

- 1) ¿Sobre o cerca de una masa de agua? Use un chaleco salvavidas aprobado por la USCG, incluso si es un buen nadador.
- 2) Siempre inspeccione un cuerpo de agua desde el exterior antes de entrar, especialmente si está saltando.
- 3) Tenga cuidado con las circunstancias peligrosas: agua demasiado fría, mucha exposición al sol, alejarse demasiado de la seguridad, estar demasiado cansado, etc.

PISCINAS PÚBLICAS

- 1) Lea, comprenda y siga todas las reglas publicadas.
- 2) Escuche todas las instrucciones y siga todas las instrucciones de los salvavidas.

EMERGENCIA (TÚ)

- 1) MANTÉN LA CALMA.
- 2) Flotar o pisar el agua y encontrar seguridad o una salida.
- 3) Dirígete hacia la seguridad y / o sal del agua.

EMERGENCIA (ALGUIEN MÁS)

- 1) Alcance o lance, no vaya: arroje un dispositivo de flotación o alcance con un objeto, pero NO salte ni lo siga.
- 2) Tan pronto como sea posible, avise a los demás y busque ayuda.

