

INFANT SWIMMING RESOURCE

SEGURIDAD EN LA PISCINA



#1 Supervisión Eficaz

La supervisión es la primera línea de defensa y la más importante para prevenir ahogamiento.

- Segmente la supervisión designando un periodo de tiempo en el cual devotará su atención completa y sin distracciones a su niño que esta cerca del agua (15 minutos) – No conteste el teléfono, no lea y no hable con otros adultos – préstele 100% de su atención a su niño.
- Designe un padre como el Supervisor del Agua para que no haya duda sobre que adulto tiene la responsabilidad de velar al niño.



Cerca Permanente

- Una cerca permanente que cubre los 4 lados con una puerta que cierra automáticamente
- Periódicamente examine cada segmento de la cerca con sacudidas.
- No le permita a su niño a jugar en o trepar la cerca
- Remueva los muebles de jardín que puedan ser hallados, encontrados y utilizados, como escalera.

Agua de la Piscina

- Apunte a los jets de la piscina hacia la parte menos profunda de la piscina
- Mantenga el nivel del agua en su punto superior
- Caídas de agua en el área de la piscina pueden crear ruidos que pueden competir con una llamada de auxilio.

Teléfono

- Nunca conteste su teléfono durante su Segmento de Supervisión
- Mantenga un teléfono a la mano siempre para llamar al teléfono de emergencia en caso de emergencia
- Tenga un teléfono instalado al lado de la piscina designado para uso de emergencia solamente.
- Imprima su dirección junto al teléfono designado para emergencias al lado

de la piscina para uso en caso de emergencia.

Juguetes de Piscina

- Los juguetes del exterior deben ser almacenados en un área aislada de la orilla de la piscina
- Mantenga la orilla de su piscina limpia y ordenada
- Las herramientas de mantenimiento de la piscina no son juguetes de piscina.

Alarmas

- Asegúrese que todas las puertas que llevan a la piscina están cerradas con llave y tienen alarma
- Las alarmas deben indicar que alguien esta en el área de la piscina o ha abierto/cerrado una puerta o portal, o que esta intentando trepar la cerca.

Eduque a Otros

- Amigos y familiares pueden no entender la importancia de mantener los portones cerrados, puertas con llave, cerrar las tapas de inodoros, vaciar baldes, etc.
- Familiares de visita, fiestas y celebraciones pueden causar un cambio en la rutina de supervisión y las barreras eficaces del agua.
- Si no encuentra a su niño, búsquelo primero en la piscina o en el Jacuzzi.

Por favor tenga cuidado con la curiosidad y diversión que posan las puertas de los perros para niños muy jóvenes.

Atraparse en un Desagüe es un peligro SERIO. Por favor asegúrese que sus niños:

- No jueguen o naden cerca de desagües o salidas de succión específicamente en Jacuzzi y en piscinas de baja profundidad.
- Nunca entre a una piscina o Jacuzzi que tiene una cubierta de desagüe rota o perdida.
- Piscinas publicas de baja profundidad para niños, otras piscinas designadas específicamente para niños pequeños y Jacuzzi bajo la superficie que tienen rejillas de drenaje y sistemas de drenaje incorporados posan el riesgo mayor de atrapar.

Información suministrada por: www.PoolSafely.gov

INFANT SWIMMING RESOURCE



SEGURIDAD EN EL JACUZZI

Jacuzzis, albercas y albercas calientes pueden ser una gran tentación para niños pequeños.

Piénselo del punto de vista de su niño... burbujas, boquillas y agua caliente

Temperatura del Agua

- Para prevenir deshidratación, o enfermedades relacionadas al calor, mantener la temperatura del agua debajo de los 37.7° C es lo más sano para niños pequeños.
- Siempre revise la temperatura con la mano primero antes de entrar al agua

Limite el Periodo de Tiempo de Juegos

- Limite el periodo de tiempo en el cual su niño juega en el agua a menos de 10 minutos
- Si la cara de su niño se enrojece, si le da náusea o mareo, saque el niño del agua inmediatamente y aplíquele agua fría en la frente con una toalla mojada

Boquillas y Burbujas

- Mantenga las boquillas apagadas, las corrientes que pueden crear las boquillas pueden ser fuertes y

pueden posar un peligro grave a niños pequeños.

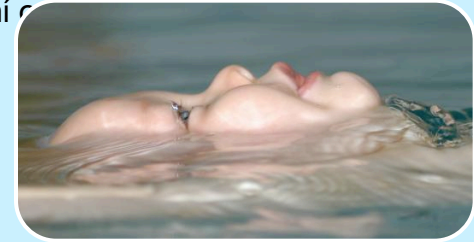
- Las burbujas en un jacuzzi dramáticamente reducen la visibilidad y hacen que el agua sea demasiado interesante para los niños y pueden querer investigarlas.

Cubiertas y Cierres

- Cuando el jacuzzi o la alberca no esta en uso, asegúrela con una cubierta dura con un cierre que se pueda cerrar con llave.

Controles de Jacuzzi

- Encuentre la forma de prevenir que el niño manipule los controles del jacuzzi. Una vez que aprenden como utilizar los jets, lo harán, que usted este ahí



Recuerde el ahogamiento es una epidemia silenciosa

Un niño se puede caer en una piscina o un jacuzzi sin ningún sonido y sin salpicar.

Instale Cubiertas de Desagüe que Cumplan con la Ley

Uno de los factores más importantes para mantener a niños y adultos sanos y salvos de incidentes de atrape en piscinas y jacuzzi es instalar una cubierta de desagüe contra atrapamiento que cumpla con la ley de Seguridad en Piscinas y Jacuzzis (P&SS por sus siglas en ingles).



Atrapamiento en drenaje es frecuentemente el resultado de que el cuerpo, cabello o ropa de una persona se atrapen en una rejilla o un drenaje plano o que esta dañado. La mejor defensa contra atrapamiento es prevenirlo antes de que ocurra, instalando cubiertas de desagüe que cumplan con las reglas federales de los Estados Unidos. Inspeccione su desagüe cotidianamente para asegurarse que no esta dañado o perdido.

Para una lista completa de los fabricantes de productos que cumplen con los reglamentos de la Ley visite a www.PoolSafely.gov

INFANT SWIMMING RESOURCE

SEGURIDAD EN LA BAÑERA



Los niños ven el periodo del baño en la tina como una gran aventura.

Segundo a piscinas, más niños se ahogan en la tina que en cualquier otro producto casero.

Supervisión

- Nunca deje a su niño solo en la tina.
- No conteste es teléfono, o conteste la puerta o consiga una toalla – si necesita irse llévese a su niño.
- Vigile a su niño desde el momento que entra a la tina hasta el momento que sale y se seca.
- No deje a un bebe o un niño pequeño en una tina bajo el cuidado de otro niño.

Pruebe el Agua Primero

- Siempre, siempre pruebe la temperatura primero, especialmente si esta en un hotel o está de visita y le esta dando a su niño un baño en una tina distinta
- Aún agua de una tina puede causar quemaduras graves.

Dispositivos Eléctricos

- Asegúrese que el área de sus tina esta libre de dispositivos eléctricos. Secadoras de cabello causan varias electrocuciones cada año.
- Desenchufe los dispositivos que no están en uso.

Cinta Contra Resbalones

- Ponga 'Cinta Contra Resbalones' en la superficie de la tina y en las áreas generalmente usadas en el baño porque cuerpos pequeños se resbalan y se caen fácilmente en superficies mojadas.
- Ponga un 'Tapete Contra Resbalones' afuera de la tina para prevenir caídas accidentales de agua que se chapoteo de la tina.

Teléfonos

- Lleve un teléfono portátil al baño. Úselo solamente para llamadas de emergencia durante el periodo de baño.

Juguetes de Baño

- No permita juguetes de tina pequeños o partes de juguetes que puedan posar el riesgo de ser tragados.

Asientos para Bebes

- Asientos de baño para bebes no son un sustituto para la supervisión. Un asiento de baño es una ayuda para el baño, no un dispositivo de seguridad.

Información suministrada por Consumer Product Safety Commission - www.cpsc.gov

RCP - Si ocurre una emergencia, es esencial que los padres y las familias estén preparados. La Cruz Roja de America recomienda que los individuos aprendan RCP antes de administrar esta técnica en cualquier situación de emergencia. Aprenda RCP para niños y adultos y recuerde actualizar sus habilidades.

Cursos de RCP están disponibles en la comunidad local a través de grupos públicos y sin animo de lucro tales como la Cruz Roja y la Asociación Americana del Corazón.

Usar el numero mayor de pasos para la seguridad en y alrededor del agua es la mejor forma de asegurar una experiencia divertida y sana, porque uno nunca sabe qué puede salvar la vida de un niño hasta que algo pasa.

Información suministrada por: www.PoolSafely.gov



INFANT SWIMMING RESOURCE

SEGURIDAD EN LAGOS Y BOTES



Supervisión

•Lagos y ríos pueden ser especialmente peligrosos por sus aguas turbias y a veces turbulentas, por lo tanto supervisión adecuada de su niño cuando esté cerca del muelle, río o lago es especialmente crítica.

Herramientas de Seguridad

•Mantenga una soga y anillo salvavidas en su bote o muelle que se pueda utilizar súbitamente.

Andar en Popa

•No le permita a niños pequeños andar en la popa del bote mientras el bote esta en camino, una ola puede lanzar al niño al agua.

Remolcar

•Cuando este jalando/ remolcando a niños y/o adultos en par, utilice la regla de que cuando uno cae, todos caen. Uno nunca sabe cuando alguien puede estar lastimado en el agua.

Todos a Bordo

•Cuente a todos los que deben estar abordo **ANTES** de prender el motor.

Teléfono Celular

•Recuerde siempre traer un teléfono a bordo y ubíquelo en un sitio designado. Si tiene que entrar al agua para rescatar a alguien, ¿recordará usted sacárselo del bolsillo primero?

CHALECOS SALVAVIDAS

Si su familia tiene bote, o goza de andar en bote con otros, existen varias precauciones que debe tomar.

- Los reglamentos de la Guardia Costera requieren que los niños siempre utilicen un salvavidas en un bote.
- Pruebe su Salvavidas – por favor sepa que muchos de los chalecos salvavidas hacen que su niño flote boca abajo – por lo tanto pruebe su salvavidas antes de salir al agua.



Manteniendo la Seguridad en y alrededor del MUELLE

Si usted tiene un muelle en su propiedad o cerca de su propiedad tome precauciones especiales.

1. Pinte o marque 'línea de no cruzar' en ese muelle por lo menos 2 o 3 pies del borde de ese muelle, y enséñele a su niño que nunca debe cruzar esa línea sin un padre.
2. Postes de muelle muy a menudo están cubiertos de algas o percebe y pueden ser imposibles de agarrar si alguien cae al agua. En vez instale tubería de PVC en los postes del muelle para que exista de que agarrarse si su niño cae al agua
3. Mantenga su muelle bien iluminado
4. Remueva despojos sumergidos de los alrededores del muelle.
5. Haga inspecciones periódicamente para buscar nidos o colmenas de hormigas, avispas, abejas, culebras, arañas, etc. Una mordida en el muelle puede ser más peligrosa que una cerca de casa.
6. Instale una alarma o un pito en el muelle. Enséñele a sus vecinos su sonido y aprenda los sonidos de emergencia de ellos también.
7. Nunca ignore a un perro que esta ladrando en un muelle
8. Mantenga el área de debajo del muelle libre de líneas de pesca, sogas viejas y otros despojos. Quedar enredado en estas cosas es comparable a tratar de nadar enredado en una red de pesca.

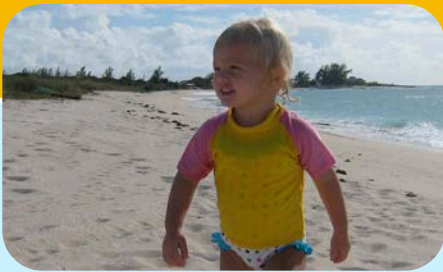
INFANT SWIMMING RESOURCE

SEGURIDAD EN LA PLAYA



Es importante de no separarse de su niño más de 10 pies en la Playa

- Olas, corrientes y contracorrientes pueden ocurrir en un instante
- Tenga en mente que si su niño esta parado a una profundidad de 12 a 18 pulgadas, una ola de 2 pies le pone el agua sobre la cabeza
- Asegúrese que su niño permanece en agua solo hasta las rodillas



Traje de Baño para la Playa

- En la playa asegúrese que su niño vista colores llamativos, para que se pueda identificar más fácilmente entre varias personas.
- Diseñe un “traje de baño para la playa” de un color específico, tome una fotografía de su niño en este traje de baño y tráigalo a la playa.
- Si su niño se pierde en algún momento usted podrá mostrarle a otros como luce su niño y que tiene puesto.

Teléfono Celular

- Su teléfono celular es importante en la playa
- Protéjalo de la sal y la arena guardándolo en una bolsa plástica.

- Programa el número de la estación de salvavidas central en su teléfono.

Sepa su ubicación

- Sepa donde esta ubicado en la playa, no existen números de casa en la playa.

Torre de Salvavidas

- Cuando llega a la playa, ubique la torre del salvavidas y establézcase cerca
- Averigüe del salvavidas de turno sobre las condiciones actuales tales como contracorrientes, agua malas, etc.
- Presente a su niño al salvavidas.

Contracorrientes

- Si su niño se ve atrapado en una contracorriente, enséñele que no debe caer en pánico y que nade paralelo a la orilla hasta que la contracorriente lo suelte.

Deje que su instructor de ISR sepa que va para la playa para que ciertas destrezas que suministran beneficios mayores en aguas turbulentas o de movimiento rápido se puedan estabilizar o practicar más durante las lecciones.

Protección contra el Sol es Importante para Todos – Especialmente los Pequeños

- Utilice un bloqueador impermeable de FPS 15 por lo menos, 30 minutos antes de salir al sol. Reaplique cada 45 minutos.
- Un sombrero y anteojos con protección contra los rayos UV son esenciales. Anteojos polarizados proveen mejor visión y causan menos fatiga para los supervisores.
- Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y las 2 p.m.
- Recuerde, uno se puede quemar aún en días nublados.

INFANT SWIMMING RESOURCE



LECCIONES DE REFUERZO

A medida que su niño crece sus destrezas de auto rescate necesitan crecer con él.

Porque los niños siempre crecen y aprenden nuevas cosas, las destrezas de su niño en el agua cambiarán de año a año – y a veces de mes en mes.

Recuerde que la natación es **una habilidad sensorimotriz**. Parecido a montar en bicicleta o patinar, su niño no ‘olvidará’ lo aprendido, pero el cuerpo en el cual aprendieron estas destrezas puede cambiar debido a cambios de peso y estatura.

¿Qué son las Lecciones de Refuerzo?

- Una versión corta de las lecciones iniciales de su niño
- Duran entre 1 a 2 semanas, aunque el número de lecciones exactas variará dependiendo de cuanto ha crecido el niño desde las lecciones iniciales
- Se enfocan en enseñarle a su niño a desempeñar las mismas destrezas en un ‘nuevo’ cuerpo.

Si su niño solo ha aprendido la destreza de voltearse a flotar boca arriba, es importante que aprenda la secuencia nadar-flotar-nadar hasta estar a salvo después de que aprende a caminar.

Sí en algún momento usted nota algo que le causa inquietud, no lo ignore. Avísele a su Instructor de ISR sobre su inquietud porque lo más probable es que el problema no se auto corregirá.

Por favor hable con su instructor sobre el plan de progreso en las lecciones para las lecciones de mantenimiento y/o refuerzo.

