

¡SEGURIDAD DEL AGUA!

A medida que la temperaturas aumentan y pasamos más tiempo en el agua, ya sea paseando en bote, nadando, pescando, o simplemente sentándonos junto al piscina, aquí hay algunas cosas que debe recordar para que pueda mantenerse seguro y saludable mientras pasa tiempo con familiares, amigos, y la naturaleza.



USE CHALECOS SALVAVIDAS

- Utilice un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE.UU. cuando vaya en barco o participe en otras actividades recreativas en el agua. (Ejemplo: tablas de remo, kayaks, motos acuáticas y otras embarcaciones de motor.)
- Mantenga a los nadadores débiles y a los que no saben nadar con chalecos salvavidas cuando estén cerca del agua.

CUIDE A LOS NIÑOS



- Siempre supervise a los niños cercanamente. No lea, hable por teléfono, ni participe en cualquier otra actividad que lo distraiga mientras observa a los niños dentro o alrededor del agua.
- Designe a un adulto para que vigile a los niños en el agua y se turnen.
- Mantenga a los niños pequeños y a los nadadores inexpertos al alcance de la mano de un adulto.

PRECAUCIONES EN LA PISCINA



- Cierre con llave o use cubiertas para las manijas de las puertas o una alarma en las puertas que dan a las piscinas y/o patio trasero.
- Desocupe todas las piscinas y retire la escalera si es posible cuando después de utilizarlas.
- Utilice cobertores de piscina.

AGUAS NATURALES: RÍOS, LAGOS, OCÉANOS

Enseñar a adolescentes y adultos jóvenes:

- Siempre ingresa al agua con los pies primero.
- Nade siempre con otra persona y en áreas designadas.
- No bebas alcohol. Mantenga bajo control el consume de alcohol y otras sustancias y controle si hay amigos que hayan consumido demasiado.
- Conozca las condiciones climáticas locales y el pronóstico.
- Alcance, Lance, No Se Vaya.....Llamar por ayuda!



**BUSQUE MÁS CONSEJOS DE
SEGURIDAD EN EL AGUA:**



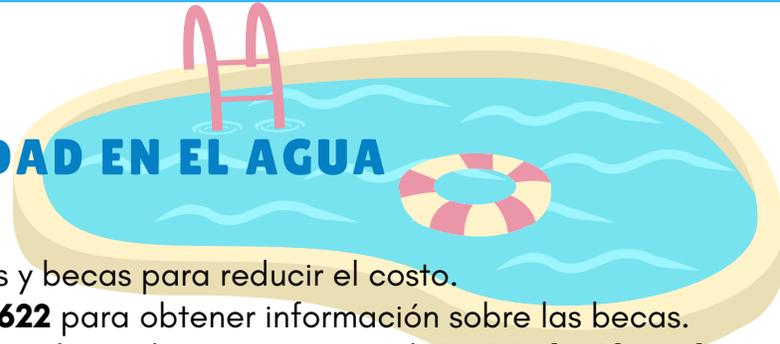
SAFE
KIDS
ORANGE COUNTY

SAFE
KIDS
CHATHAM COUNTY

CHATHAM COUNTY
NORTH CAROLINA
PUBLIC HEALTH

RECURSOS LOCALES

CLASES DE NATACIÓN Y SEGURIDAD EN EL AGUA



Los Centros Locales de YMCA:

- Ofrecen clases de natación para todas las edades y becas para reducir el costo.
- Llame al Servicio de Atención al Cliente **919-719-9622** para obtener información sobre las becas.
- Los residentes de Chatham pueden participar en las clases de natación con el **YMCA de Chapel Hill-Carrboro** y el **YMCA Ingram Family** en Sanford.
- En el 2025 llegará: La nueva piscina de **Chatham YMCA**, con clases de natación y programas sobre la seguridad en el agua.
- Visita www.ymcatriangle.org/programs/swim para obtener más información.

Los Parques y Actividades Recreativas del Pueblo de Siler City:

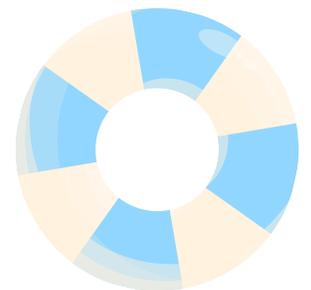
- Ofrecen clases de natación de verano para niños de 3 a 10 años.
- Visita secure.recl.com/NC/siler-city-nc/catalog para registrarse.

Los Parques y Actividades Recreativas del Condado de Chatham:

- Ofrecen clases para aprender a remar y adquirir confianza en el agua durante los meses de verano.
- Visita www.chathamcountync.gov/parks-rec

Clases de Seguridad para Navegación de NC Vida Silvestre (NC Wildlife):

- Ofrecen clases de seguridad en navegación en todo el estado.
- Visita register-ed.com/programs/53 para registrarte.



CLASES DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Y PRIMEROS AUXILIOS

- **Escuadrón de Rescate de South Orange (Sur Orange):** Clases gratis de Primeros Auxilios y Reanimación Cardiopulmonar (RCP) para público y profesionales sors.us/cpr.
- **Cruz Roja Americana:** Clases en línea y en persona redcross.org/take-a-class/cpr/cpr-training/cpr-classes.
- **Asociación Americana del Corazón:** Clases en línea y en persona cpr.heart.org/en/.

**BUSQUE MÁS
RECURSOS LOCALES:**

