

¡SEGURIDAD DEL AGUA!

A medida que las temperaturas aumentan y pasamos más tiempo en el agua, ya sea paseando en bote, nadando, pescando, o simplemente sentándonos junto a la 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 después de utilizarlas.
- Utilice cobertores de piscina.



AGUAS NATURALES: RÍOS, LAGOS, OCÉANOS

Enseñe a adolescentes y adultos jóvenes:

- Siempre ingrese al agua con los pies primero.
- Nade siempre con otra persona y en áreas designadas.
- No bebas alcohol. Mantenga bajo control el consumo 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.....¡Llame para pedir ayuda!

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



RECURSOS LOCALES

CLASES DE NATACIÓN Y SEGURIDAD EN EL AGUA

YMCA de Chapel Hill-Carrboro:

- Ofrece clases de natación para todas las edades y ofrece becas para reducir costos.
- Llame al equipo de atención al cliente: **919-719-9622** para informarse sobre becas.
- Visita www.ymcatriangle.org/programs/swim para registrarte.

Programa Nade para Charlie:

- Todos los estudiantes de segundo grado de las escuelas del **Condado de Orange** son elegibles para tomar lecciones de natación gratuitas en el SportsPlex del Condado de Orange durante el horario escolar.
- Visita swimforcharlie.org/ para más información.

Centro Acuático de Homestead/Centro Comunitario de Chapel Hill:

- Ofrece lecciones de natación durante todo el año para todas las edades.
- Asistencia financiera disponible a través de la solicitud.
- Piscina pública de verano adicional en el Centro Comunitario Hargraves.
- Visita townofchapelhill.org/government/departments-services/parks-and-recreation

Complejo Deportivo (Sportsplex) del Condado de Orange (Hillsborough):

- Ofrece lecciones de natación durante todo el año para todas las edades.
- Visita oc-sportsplex.com/aquatics/hillsborough-swimming-school/

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

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

Fondo de mejoramiento juvenil del Departamento de Servicios Sociales del Condado de Orange:

- Proporciona asistencia financiera para actividades juveniles, incluidas clases de natación.
- Visita orangecountync.gov/3113/Youth-Enhancement-FundFinancial

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:**

