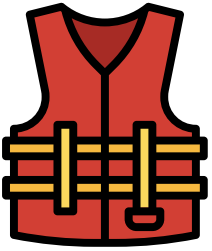


¡SEGURIDAD DEL AGUA!

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 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 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..... ¡Llame para pedir 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 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.
- **NUEVA** clase de seguridad y confianza en el agua en mayo de 2026 en el Parque Estatal Jordan Lake para aquellos de 12 años o más.



Los Parques y Actividades Recreativas del Pueblo de Siler City:

- Ofrecen clases de natación de verano para niños de 3 a 10 años en Bray Park.



Los Centros Locales de YMCA:

- Los habitantes de Chatham pueden participar en clases de natación en el YMCA de **Chapel Hill-Carrboro**, el YMCA de la **familia Ingram** en Sanford y el nuevo YMCA de **Chatham Park** en Pittsboro.
- Ofrecen clases de natación y programas de seguridad acuática para todas las edades; becas disponibles para quienes califiquen.
- Llame al Servicio de Atención al Cliente **919-719-9622** para obtener información sobre las becas.



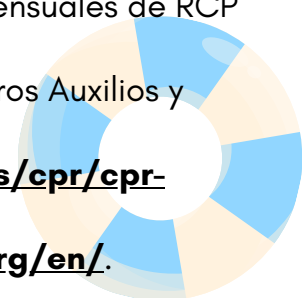
Clases de Seguridad para Navegación de NC Vida Silvestre (NC Wildlife):

- Ofrecen clases de seguridad en navegación en todo el estado.



CLASES DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Y PRIMEROS AUXILIOS

- **Los Parques y Actividades Recreativas del Condado de Chatham:** Clases mensuales de RCP ofrecidas con descuento.
- **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/.



**ESCANEE PARA
OBTENER MÁS
RECURSOS LOCALES:**

