

Sea Inteligente en el Agua



Una persona, especialmente un niño pequeño puede ahogarse en el tiempo que tarda en contestar el teléfono o responder a un mensaje de texto.

Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua

Un mensaje a los lectores,

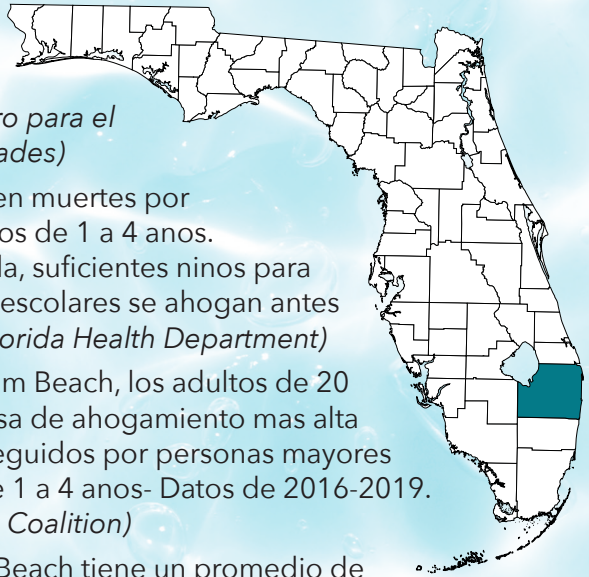
Ahogarse no discrimina. Independiente de la edad, raza, genero, o antecedentes socioeconomicos o capacidad para nadar, un incidente de ahogamiento puede ocurrir en cualquier momento.

El Departamento de Salud de la Florida declara que "ahogarse es responsabilidad de todos." En cuestion de segundos el agua puede ser peligrosa y mortal. Solo se necesitan hasta 2 pulgadas de agua para que una persona se ahogue. En el caso de un incidente relacionado al agua, es importante saber que hacer.



Sabias Que?

- Cada día unas 10 personas mueren por ahogamiento involuntario. *(El Centro para el Control de Enfermedades)*
- Florida lidera el país en muertes por ahogamientos de niños de 1 a 4 años. Anualmente en Florida, suficientes niños para llenar 3 o 4 aulas pre-escolares se ahogan antes de cumplir 5 años. *(Florida Health Department)*
- En el Condado de Palm Beach, los adultos de 20 a 25 años tienen la tasa de ahogamiento más alta según la población, seguidos por personas mayores de 75 años y niños de 1 a 4 años- Datos de 2016-2019. *(Drowning Prevention Coalition)*
- El Condado de Palm Beach tiene un promedio de 48 muertes por ahogamiento por año. *(Drowning Prevention Coalition)*



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Hay que tener un Adulto "Vigilante de Agua" durante las reuniones

- Rote la responsabilidad con otros adultos sobrios cada 15 minutos, si es posible use una identificación como un gorro.
- Observa el cuerpo de agua sin distracciones. (es decir, sin teléfono celular, leyendo, hablando o comiendo).

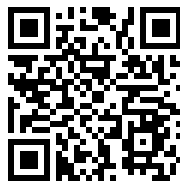
• **Aprenda a detectar a una víctima que se está ahogando:**

Silenciosa - No hay aliento libre para pedir ayuda.

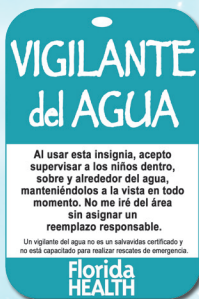
Subiendo y bajando - La boca se hunde debajo de la superficie del agua, emerge lo suficiente para respirar y vuelve a hundirse.

Rigido Armado - En lugar de pedir ayuda con la mano, los brazos están hacia los lados, las manos presionadas sobre el agua para mantenerse a flote. Ni siquiera puede extender la mano para agarrar un salvavidas.

Quieto - Sin patadas, el cuerpo estará derecho hacia arriba y hacia abajo, casi como si estuviera parado en el agua.



water watcher tag



Siempre Hay Que Nadar en Frente de un Salvavidas

- El condado de Palm Beach tiene muchos cuerpos de agua con salvavidas para disfrutar. Busque esas áreas primero!



Acuáticos Adaptables*

Aquellos con autismo y discapacidades relacionadas son más susceptibles a ahogarse, de ahí la necesidad de lecciones de natación.

- Asegúrese de que el instructor tenga las calificaciones necesarias para enseñar deportes acuáticos adaptables.
- Si un niño desaparece, **llame al 911** y busque los cuerpos de agua cercanos; Los cuidadores deben enfatizar la importancia de los peligros del agua para los niños.
- Informar a los socorristas sobre la persona con necesidades especiales en la residencia.

*Instrucción y programación acuáticas adecuadas para personas con discapacidades.



safe kids



FAU Card PBC

Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Seguridad en el Baño

- Nunca deje a un niño solo en el baño, especialmente mientras se baña.
- Mantenga las tapas de los inodoros cerradas y los cubos boca abajo.
- Drene siempre la bañera después de su uso.
- Pruebe el agua del baño con el interior de la muñeca para asegurarse de que el agua esté tibia y no demasiado caliente.



Seguridad en el Patio Trasero

- Tener niveles de seguridad y equipo de protección y rescate (es decir, gancho de pastor, anillo salvavidas, cerca con cierre automático, puerta con cierre automático, alarma de piscina, alarma de puerta y alarma de puerta de casa).
- Estar alerta. Si hay una emergencia, **llame al 911**. **Estire** un objeto largo hacia la persona en problemas, mientras está acostado en el suelo. **Lanzar** un objeto que flote hacia la persona; **No saltes al agua** detrás de alguien que se está ahogando, porque te puede ahogar.
- En las piscinas elevadas, quite las escaleras cuando no las use y los juguetes que estén por ahí.
- Enseñe a los niños a mantenerse alejados del agua sucia (es decir, lagos, estanques y canales). Estos lugares contienen bacterias, desechos animales, escombros y otros peligros.



watersmartfl



red cross



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Seguridad en la Playa

- Escapa de las corrientes de resaca. No pelee, nade hacia la izquierda o hacia la derecha o flote y grite pidiendo ayuda.
- Conozca el color de las banderas (**Rojo, Amarillo, Verde, Morado**).
- Nade siempre en una playa vigilada por salvavidas.



noaa

SI LO ATRAPA LA RESACA

- ◆ No luche contra la corriente
- ◆ Nade fuera de la corriente y luego hacia la orilla
- ◆ Si no logra escapar, manténgase a flote pedaleando
- ◆ Si necesita auxilio, grite o agite los brazos

PARA SU SEGURIDAD

- ◆ Sepa nadar
- ◆ Nunca nade solo
- ◆ Si no está seguro, no se meta al agua

Para más información:
www.noaa.gov
www.marine.govt.nz
www.marine.govt.nz



Double Rojo
 Agua cerrada
 al público



Rojo
 Riesgo Alto
 (condiciones difíciles,
 como oleaje
 fuerte o corrientes)



Amarillo
 Riesgo Medio
 (oleaje ligero
 y / o corrientes)



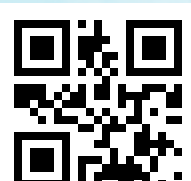
Verde
 Peligro Bajo,
 condiciones
 tranquilas



Morado
 Plaga Marina
 (medusas, mantarrayas
 y peces peligrosos)

Seguridad en la Navegación

- Use siempre un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU.
- Designar un patrón sobrio.
- Comparta su itinerario de viaje (plan flotante) con amigos / familiares en caso de una emergencia.
- Esté siempre atento a los buceadores, sus banderas y la vida marina.
- Tenga a bordo una radiobaliza indicadora de posición de emergencia para notificar al personal de rescate de su posición, en caso de una emergencia.



myfwc



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Reanimación Cardiopulmonar (RCP) o Desfibrilador Electrónico Automatizado (DEA) Llame Inmediatamente al 911 y comience la RCP

Heartsaver®
Adult CPR AED



Toca y grita.
Grito por ayuda. Envíe a alguien a llamar al 911 y obtenga un DEA.

Busque si no respira o solo jadea.
Empuje fuerte y rápido a una velocidad de 100 a 120 compresiones por minuto.

Abra las vías respiratorias y dé 2 respiraciones.
Repita series de 30 compresiones y 2 respiraciones.

Quando llegue el DEA, enciéndalo y siga las indicaciones.



Heartsaver®
Child CPR AED



Toca y grita.
Grito por ayuda. Envíe a alguien a llamar al 911 y obtenga un DEA.

Busque si no respira o solo jadea.
Empuje fuerte y rápido a una velocidad de 100 a 120 compresiones por minuto.

Abra las vías respiratorias y dé 2 respiraciones.
Repita series de 30 compresiones y 2 respiraciones.

Si está solo y no tiene un teléfono, después de 5 series de 30 compresiones y 2 respiraciones, deje el teléfono al 911 y luego reanude las series de 30/2.

Quando llegue el DEA, enciéndalo y siga las indicaciones.



Tenga en cuenta: para un reanimador lego capacitado y para todos los proveedores de atención médica, la recomendación de la American Heart Association sigue siendo que el reanimador realice compresiones y ventilación en una víctima que se está ahogando (respiraciones de rescate).



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Clases de Natación para Niños y Adultos: Nunca es tarde para aprender

- Hay diferentes programas disponibles: lecciones de natación de supervivencia, lecciones de natación individuales y programas para aprender a nadar. Depende del consumidor investigar y determinar qué es lo mejor para él o su familia.
- Muchos están disponibles a partir de los 6 meses de edad.
- Utilice un instructor de seguridad en el agua con las credenciales adecuadas.
- Se ofrecen lecciones de natación gratuitas o de costo reducido a través de la Coalición para la Prevención de Ahogamientos del Condado de Palm Beach.



drowning prevention

Clases de Natación

Encuentre una instalación acuática en su área para lecciones de natación de seguridad en el agua.

Las lecciones de natación no reemplazan las barreras, como las vallas y las alarmas de las piscinas.

Las lecciones de natación no sustituyen la supervisión y vigilancia de un adulto.

Antes de inscribirse en las lecciones de natación, considere lo siguiente:

- Evite los programas que pretenden ofrecer técnicas a prueba de ahogamientos. Todo el mundo es susceptible de ahogarse incluso si sabe nadar.
- Elija únicamente programas que ofrezcan instructores de natación certificados por un programa reconocido a nivel nacional según lo exigen los Estatutos del Estado de Florida.

Nota: Las lecciones de seguridad en el agua no hacen que un niño sea "a prueba de ahogamiento". Continúe con las lecciones durante todo el año para mejorar las habilidades para salvar vidas. Llame a las instalaciones acuáticas a continuación para obtener información sobre los días y horarios de las lecciones.



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua

Clases de Natación

Facility	Address	Number
Belle Glade		
Belle Glade	1224 SW Ave E Place	561-518-0101
Pioneer Park	866 SR715	561-993-3892
Boca Raton		
The Swim and Racquet Center	21618 St. Andrews Blvd.	561-544-8540 x1
Meadows Park Pool	1300 NW 18th St.	561-393-7851
Peter-Blum YMCA	6631 Palmetto Circle South	561-395-9622
Coconut Cove Waterpark	11200 Park Access Rd.	561-629-8840
Boynton Beach		
John H. Denson Pool	225 NW 12th Ave.	561-742-6646
DeVos-Blum YMCA	9600 Military Trail	561-738-9622
Mandel JCC of the Palm Beaches	8500 Jog Rd.	561-259-3008
Delray Beach		
Aqua Crest Pool	2503 Seacrest Blvd.	561-278-7104
Pompey Park Pool	1102 NW 2nd St.	561-243-7358
Delray Swim and Tennis Club	2350 Jaeger Dr.	561-243-7079
Jupiter		
N. County Aquatic Complex	861 Toney Penna Dr.	561-745-0241
Lake Worth		
Gleneagles Country Club	2728 Lake Worth Rd.	561-966-7088
Aquatic Center		
Palm Beach County CMAA Therapeutic Recreation Complex	<i>(Solo necesidades especiales)</i>	



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua

Facility	Address	Number
Lantana		
Santaluces	6750 Lawrence Rd.	561-641-9301
North Palm Beach		
North Palm Beach Country Club	951 US Hwy 1	561-691-3427
Palm Beach Gardens		
PBG Aquatic Complex	4404 Burns Rd.	561-630-1100
Riviera Beach		
Barracuda Bay Aquatic Complex	1621 W. Blue Heron Blvd.	561-845-4070
Royal Palm Beach		
Calypso Bay Waterpark	151 Lamstein Lane	561-790-6160
Wellington		
Wellington Aquatics Complex	12165 Forest Hill Blvd.	561-753-2484
West Palm Beach		
Warren Hawkins Aquatic Center	1501 N. Australian Ave.	561-804-4961
Lake Lytal	3645 Gun Club Rd.	561-233-1426
YMCA of the Palm Beaches	2085 S. Congress Ave.	561-968-9622

Tenga en cuenta: Hay escuelas privadas de natación en todo el condado de Palm Beach, además de las que se enumeran anteriormente. Depende del consumidor determinar qué tipo de programa de lecciones de natación es mejor para él. ¡Hacer investigación!



Los **A B C D**'s de Seguridad en el Agua



Drenaje de Seguridad

- Tenga cubiertas de drenaje que cumplan con la ley de seguridad de piscinas y spas Virginia Graeme Baker. ¿No está seguro de que el desagüe de su piscina cumpla con los requisitos? ¿A su piscina le falta una tapa de drenaje? Consulte con un profesional de piscinas certificado para obtener más información.
- Manténgase alejado de todos los desagües de la piscina y el spa para evitar que la succión quede atrapada.
- Confirme la ubicación del interruptor de corte de emergencia en la bomba de la piscina.



pool safely

Seguridad de Buceo

- Nunca bucee de cabeza en cuerpos de agua de menos de 9 pies cuando no esté seguro de la profundidad del agua o cuando no pueda ver visiblemente el fondo.
- Siempre bucea con un amigo y usa una bandera de buceo en el océano.
- Verifique el clima y las condiciones del agua antes de cada excursión.



dan.org

Seguridad en la Conduccion

- Si un vehículo entra en un cuerpo de agua: **Mantenga la Calma, Desabroche el Cinturón, Baje la Ventanilla, Salga del Vehículo.**
- Tenga una herramienta de escape de rescate con un cortador de cinturón de seguridad cerca. (*es decir, consola central, llavero, velcro a la visera.*)
- Sepa si las ventanas laterales están laminadas (*no rompibles*) o templadas (*rompibles*).



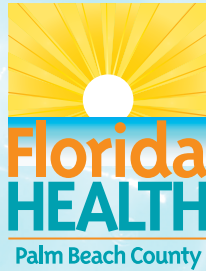
drowning prevention coalition

Los ABCD's de Seguridad en el Agua

WaterSmart Palm Beach County Partners



Childhood Drowning Prevention



WATER SMART

PALM BEACH COUNTY



**Palm Beach County
Board of County Commissioners
Fire Rescue
Drowning Prevention Coalition
of Palm Beach County
405 Pike Road, WPB, FL 33411
(561) 616-7068
www.pbcgov.com/dpc**