

#### A 10.5.7.5. PRECAUCIONES ANTE LOS BAÑOS EN RÍOS, EMBALSES O PISCINAS

##### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No sobrevalorar** las aptitudes como nadador.
- **No pretenda** nadar en lugares en los que no se sea autosuficiente y se sienta absolutamente seguro dentro del agua.
- **Mucha precaución** en zonas en las que no se pueda ver el fondo: puede haber rocas o lodos.
- **No lanzarse de cabeza** si no se conoce bien el lugar y se tiene la certeza de que no hay rocas o escasa profundidad.
- **Evitar el baño** después de comer copiosamente. Reposar dos horas después de la comida para hacer la digestión. Posteriormente, no entrar bruscamente en el agua:
  - Mojar primero los brazos, piernas y nuca.
  - Luego, la inmersión debe hacerse poco a poco.
- **Evitar los baños** en aguas demasiado frías, en lugares cuya práctica esté prohibida y en otros como balsas para riego, pantanos, balsas de canteras, etc.
- **El sol es malo en exceso:** utilizar cremas de protección solar. Si la intensidad del sol es muy fuerte proteger especialmente la cabeza, sobre todo en los niños.
- **No perder nunca de vista a los niños** aunque sepan nadar o aunque estén equipados con flotadores.
- En caso de que **se observe a un bañista que solicita ayuda**, reclamar, a su vez, el concurso de personas próximas para que ayuden y ayudar a los que sean más expertos en salvamento y socorrismo.
- **Evite el consumo de alcohol** antes de cualquier actividad en o cerca del agua.

##### BAÑOS EN RÍOS Y EMBALSES

- **Asegurar que en el lugar elegido está permitida la práctica del baño.**
- **Informarse** de dónde está el puesto de socorro o teléfono más próximo.
- **Antes de lanzarse al agua**, valorar los posibles riesgos del lugar. Prestar especial atención a los remolinos, muy frecuentes en ríos y embalses.
- **No dejarse llevar por la corriente** subido en flotadores.
- **Utilizar sandalias de plástico para el baño:** Nunca se sabe qué puede haber dejado del agua.
- **No bañarse por la noche o después de haber bebido alcohol.**

##### BAÑOS EN PISCINAS

- Las **personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa o micosis** deben evitar el baño.
- **Localizar y memorizar** la ubicación de los socorristas. Seguir siempre sus instrucciones.
- **Ducharse** antes y después de cada baño.
- **No introducir en el recinto de piscina** elementos de vidrio (botellas, vasos, etc.).
- No andar **descalzo** por las inmediaciones de la piscina.
- No aventurarse en las zonas de mayor profundidad si no se sabe nadar lo suficientemente bien.
- **No lanzarse desde trampolines** altos si no dominas perfectamente la técnica. No lanzarse tampoco si se va provisto de flotadores.
- **Evitar los juegos violentos** tanto dentro del agua como en las proximidades.
- **No hacer prácticas** que pueda poner en peligro o molestar al resto de bañistas.