



PHOENIX CHILDREN'S *Hospital*

La Seguridad y los deportes acuáticos



NO SUBESTIME EL PELIGRO DEL AGUA

Muchas personas disfrutan de los deportes acuáticos. Ir en bote, artefactos acuáticos personales (jet skis), y flotar en cámaras de llanta son formas divertidas de jugar, especialmente durante la época de clima cálido.

Los trágicos accidentes en el agua suceden rápidamente. La razón más común para que sucedan estos accidentes es la falta de conocimiento sobre la seguridad. Recuerde que nunca debe subestimar la capacidad del agua para quitarle la vida.

JUEGUE SEGURO. ¡USE FLOTADORES PERSONALES!

NAVEGANDO EN BOTE

La mayoría de las muertes en bote se deben a que éste se voltea, caídas por la borda y colisiones.

Navigate Seguro

- El 75% del total de muertes en el agua involucran a personas que no usan elementos personales de flotación (EPF) (también conocidos como chalecos salvavidas).
- Asegúrese que haya por lo menos un EPF para cada persona en el bote.
- Use el EPF en todo momento, inclusive cuando entra o sale del bote.
- Elija el tamaño apropiado. Los niños deben usar un chaleco para niños que les quede justo
- Elija el EPF adecuado para su actividad:

Tipo 1 - Flota mejor. Este hará que una persona que está inconsciente se dé vuelta y quede boca arriba. Úselo en aguas difíciles y abiertas cuando puede ser que el rescate se demore en llegar. Los tipo 1 solamente vienen en dos tamaños: para los adultos que pesen más de 90 libras y para los niños que pesen menos de 90 libras.

Tipo 2 - Hará que la persona flote boca arriba. Los tipo 2 son más cómodos que los tipo 1. Úselo cuando vaya en bote en aguas tranquilas y que sea posible que el rescate llegue rápidamente. Hay varios tamaños disponibles para niños.

Tipo 3 - Requiere que el usuario gire por sí mismo a una posición boca arriba. Úselo cuando vaya en bote sobre aguas tranquilas y para varios deportes acuáticos cuando el rescate puede llegar rápidamente. Pruébelo antes de ir en el bote. Los niños tendrían que aprender a dejar caer la cabeza hacia atrás cuando usen este tipo de EPF.

Recuerde que los EPP:

- Le ayudan a no cansarse tanto que no pueda nadar.
- Le ayudan a permanecer a flote si está lesionado o inconsciente.
- Le ayudan a conservar el calor.
- Ayudan a los de rescate a encontrarle debido a su color brillante.

Tome clases sobre cómo ir seguro en bote. Llame al Departamento estatal de caza y pesca de Arizona (Arizona State Game and Fish Department) para obtener una lista de las clases disponibles y el horario. Asistir a una clase puede hacer que su cuota de seguro se reduzca.

Aprenda a operar su bote.

Tenga un plan para flotar. Avise a un amigo o miembro de la familia:

- A dónde va a ir con el bote.
- Cuándo espera regresar.
- Quién va con usted.
- Cómo es su bote.

Evite el uso de alcohol.

Lleve consigo equipo de seguridad:

- EPF para cada persona a bordo.
- Silbato — Atrae la atención de otros y les hace saber dónde está usted.
- Linterna — Hace que personas de otros botes sepan dónde está usted en la oscuridad o cuando el clima es malo.
- Cubeta — Puede usarlo para sacar agua del bote.
- Espejo — Lo puede usar durante el día para hacer señales a otros.
- Cobija — La puede usar para mantenerse caliente si se le moja la ropa.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Cuerda — Puede usarla para ayudar a alguien a regresar a bordo o para asegurar el bote.
- DOS remos — Los puede usar si el motor no funciona.

ARTEFACTOS ACUÁTICOS PERSONALES

La mayoría de los accidentes en aparatos acuáticos personales (AAP) ocurren porque la persona tiene poca o ninguna experiencia, por la velocidad o procedimientos indebidos. Las lesiones serias ocurren por choques con nadadores, otros aparatos acuáticos o estructuras (tales como muelle o puertos).

Recuerde que el 60 por ciento de estos accidentes le ocurren a personas que alquilan los AAP por unas pocas horas.

Siga las reglas de seguridad

- Nadie menor de 12 años debe operar el esquí. No sólo es contra la ley, es peligroso.
- Use un elemento personal de flotación.
- Use lentes protectores para prevenir que el agua que salpica interfiera con su visión.
- Agréguele un silbato a su chaleco salvavidas para pedir ayuda si fuera necesario.
- Tome un curso de seguridad (comuníquese con Arizona Department of Game and Fish) para mayor información.
- Permanezca por lo menos a 100 pies de otros botes o aparatos acuáticos personales (AAP).
- Nunca opere un AAP sin tener una cuerda enganchada a usted. La cuerda apaga inmediatamente el motor si usted se cae.
- Nunca use un AAP de noche.
- Nunca use un AAP si ha tomado alcohol. Los AAP requieren aptitudes mentales y físicas.
- No salte sobre las olas o haga cambios de dirección frecuentes o repentinos. Manténgase seguro.

FLOTAR EN CÁMARAS DE LLANTA

Flotar sobre el agua en cámaras de llanta se ha vuelto muy popular en Arizona. Cada año más de 150,000 personas disfrutan de "flotar" por el río durante los meses de calor desde mayo hasta septiembre. Ocurren lesiones y ahogamientos.

Flote con seguridad

- Los niños deben tener 8 ó más años de edad o medir más de 4 pies de altura.
- EPFs (Elementos personales de flotación) son una necesidad para TODOS los niños, TODOS los que no saben nadar, TODOS los nadadores que no "estén en

forma," y cualquier persona que se pregunte si debería o no usar uno.

- ¡Tome bastante agua! Por lo menos de 1 - 2 botellas de agua por hora durante el tiempo que vaya flotando. (¡No lleve envases de vidrio!)
- Use tenis para proteger los pies de cortaduras, raspaduras y moretones cuando camine en el río.
- Aplíquese protector solar antes y durante el tiempo que esté flotando.
- Use anteojos de sol, gorro y camiseta para proteger su piel de quemaduras.
- No amarre su cámara a otras. Forme un grupo agarrándose a otras cámaras.
- ¡Ponga atención! Evite remar donde vea arbustos punzantes y piedras grandes.
- Evite usar alcohol.
- Cubra su tubo con una sábana o toalla ... recuerde que la cámara se calienta mucho.



(602) 546-1712



Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016
(602) 546-1000
Sin cargo (888) 908-5437
www.phoenixchildrens.com