

# SEGURIDAD EN EL AGUA

Los accidentes en el agua pueden tener consecuencias muy graves. Sigue estos consejos para evitar riesgos:

Sigue en todo momento las instrucciones de socorristas, monitores o vigilantes y respeta las indicaciones señaladas.

Báñate solo en aguas en las que esté permitido. En la playa, fíjate en el color de la bandera para saber si te puedes bañar o no.

No entres al agua de manera brusca después de realizar una comida copiosa o ejercicio físico intenso.

Comprueba la profundidad del agua antes de tirarte.

Si no sabes nadar, debes llevar un elemento de flotabilidad adaptado a tu edad y a la normativa.

En zonas de roca, utiliza calzado adecuado.

Ante un accidente, avisa a una persona adulta o al **112**