N27 W23539 Paul Rd., Suite 100
Pewaukee, WI 53072

Seguridad al nadar

Descripción general

Nadar puede ser una actividad maravillosa para todos. Es una excelente forma de ejercicio. Es ideal para refrescarse en un día caluroso. Pero es importante recordar los peligros relacionados con la natación. Aquí le mostramos cómo mantenerse seguro en el agua.

Aprenda los conceptos básicos

Ante nada, aprenda los conceptos básicos. Nunca nade solo. Nade en las áreas designadas. Si es posible, nade donde haya un salvavidas presente. No beba alcohol mientras esté nadando. Asegúrese de que usted y cualquiera que nade con usted se sientan cómodos en el agua. Los principiantes deben tomar una clase para aprender a flotar, patalear en el agua y nadar. Y considere la posibilidad de aprender la resucitación cardiopulmonar ("RCP" o “CPR”, por sus siglas en inglés). Esta es una habilidad que podría salvar una vida.

Esté alerta

Luego, manténgase alerta. Una persona puede ahogarse rápidamente y es posible que ahogarse no tenga el aspecto que usted imagina. Por lo tanto, présteles atención a los demás en la piscina. Si usted está a cargo de niños, vigílelos en todo momento. No los deje nunca solos. Y no se confíe de cosas como tubos de espuma para piscinas y flotadores, como medidas de seguridad. Estos no reemplazan a los chalecos salvavidas.

Esté atento a los peligros

Por último, esté atento a los peligros. Si oye un trueno o ve un relámpago, salga del agua. No nade en el mar cuando haya corrientes fuertes. Preste atención a las advertencias sobre los niveles peligrosos de bacterias y de otros problemas.

Conclusión

Con un poco de preparación y buen juicio, usted podrá disfrutar en forma segura de los beneficios de la natación.

www.viewmedica.com © 2019 Swarm Interactive. Copia no autorizada de este material queda estrictamente prohibida.