



REGLAS DE SEGURIDAD DEL AGUA

1. Nunca nade solo.
2. Si no sabes cómo nadar, nadar sólo con un adulto que sabe nadar.
3. Si es posible, sólo nadar cuando está presente un salvavidas.
4. Si no sabes cómo nadar, use un chaleco salvavidas u otro dispositivo aprobado por la guardia costera de Estados Unidos de salvar su vida.
5. Sólo nadar en lugares significó para la natación: piscinas, lagos, playas. Evitar embalses, pantanos y rápidos.
No sumergirse en agua donde no puede ver la parte inferior.
6. Si ves a alguien ahogándose, encontrar un salvavidas o un adulto que sabe nadar. No salvar a nadie por su cuenta, a menos que haya un dispositivo de flotación cerca que usted puede lanzar a la víctima.
7. Nunca pretenda ahogar.
8. Nunca comer o mascar chicle mientras nadaba.
9. Nunca empuje a tus amigos en el agua.
10. **Aprender a nadar!**

**Para más información
sobre seguridad en el agua:**

National Drowning Prevention Alliance: www.NDPA.org

Make A Splash Foundation: www.MakeASplash.org

American Red Cross: www.redcross.org

Center for Disease Control: www.CDC.gov

**Para inscribirse en clases de natación en el
Orange County Sportsplex:**

Online: www.oc-sportsplex.com

By Phone: (919) 644 - 0339

