

DECÁLOGO de l'NADADOR

DISFRUTA DEL AGUA SIN RIESGOS
DE UN BAÑO SEGURO

CONOCE LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y RESPÉTALAS

Aprende a nadar y nada bien



**Si no sabes nadar bien
lleva puesto siempre un
chaleco salvavidas dentro
del agua y también cuando
juegas cerca.**



**Espera 2 h. antes de
meterte al agua después
de haber comido**



**No nades por la noche,
nadie podría verte**



**Las piscinas deben tener una
valla alta con cierre que
impida a los niños el acceso**

**Mete primero los pies y
asegúrate antes de tirarte
de cabeza de que no existe
ningún peligro ni obstáculo
debajo**



**Procura nadar en zonas
con vigilancia**



**Cuando vayas a nadar avisa
siempre a tus padres o a un
adulto para que te vigile**

**Conoce el significado de las
banderas en las playas y respétalas**



Baño libre

Baño con precaución

Baño prohibido

**Sal del agua si te notas
cansado, tienes frío, o has
estado mucho tiempo**

