

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Protección Civil recomienda salir del agua si durante el baño se sienten escalofríos, fatiga o dolor de cabeza

El Gobierno de Navarra ha distribuido trípticos informativos con consejos para evitar ahogamientos, causa por la que fallecieron accidentalmente tres personas el pasado año en la Comunidad Foral

Jueves, 23 de junio de 2016

El Servicio de Protección Civil ha distribuido [trípticos informativos](#) con consejos para evitar ahogamientos este verano en piscinas o zonas de baño naturales, como por ejemplo salir del agua si se sienten escalofríos, fatiga o dolor de cabeza.

El pasado año se registraron en Navarra tres

fallecimientos por ahogamientos y sumersiones accidentales, según datos del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. En 2014 no hubo ninguna muerte por esta causa y en los últimos años la media ha sido de cuatro personas fallecidas.

Protección Civil también recomienda no bañarse en caso de estar cansado o cansada tras haber realizado un ejercicio previo, si hay tormenta, si es de noche o si no se ha dormido lo necesario. Asimismo, pide cuidar las medidas de higiene básicas, obedecer las normas de seguridad de las piscinas, no tirarse de cabeza en lugares de fondo desconocido, utilizar un calzado adecuado y respetar las [zonas naturales](#) reservadas para el baño, ya que no todas están autorizadas ni controladas.

Es aconsejable no arriesgarse intentando salvar a alguien que tenga problemas en el agua. En caso de ahogamiento, la prioridad es llevar a la víctima a un lugar seguro con el mínimo riesgo para quien le ayuda. Para ello, Protección Civil recomienda tirar de ella hacia la orilla con la mano, un palo o similar, o lanzarle un objeto que flote. Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona, es necesario pedir ayuda o enviar a alguien para que la solicite. Si no existe, hay que llamar al teléfono de emergencias del 112-SOS Navarra.



Menores en la piscina de Villafranca.

Respecto a la supervisión de los y las menores, el Servicio de Protección Civil recuerda que es una medida de seguridad básica su estricta vigilancia y el control permanente por parte de una persona adulta cuando estén en el agua o jugando cerca de ella.

Además de estas recomendaciones generales, Protección Civil también dirige otras de manera específica para [progenitores con hijos e hijas menores de tres años](#), [niños y niñas](#), [jóvenes](#) y [población adulta](#). Los folletos, que se han elaborado en formato digital en castellano y en euskera, se han enviado a entidades locales propietarias de piscinas municipales, clubes deportivos, asociaciones de personas jubiladas y centros educativos.



Por prevención, los elementos hinchables deben retirarse del agua si no se usan.

Recomendaciones para progenitores

Como se ha indicado, Protección Civil insiste en que los niños y niñas más pequeñas deben estar supervisadas y al alcance de una persona adulta cuando estén dentro o alrededor del agua. Asimismo, recuerda que el consumo de alcohol y drogas puede producir una relajación de la vigilancia, así como las distracciones que pueden ocasionar el uso del teléfono móvil y las redes sociales. En el caso de no encontrar al o la menor, se recomienda buscarla primero en la piscina.

Si son varias personas adultas las que están al cuidado de los y las menores, Protección Civil recomienda nombrar a una que sea responsable de la supervisión o realizar turnos de vigilancia. En ningún caso se debe dejar a los niños y niñas más pequeñas bajo el control de otro niño o niña más mayor.

Es aconsejable que los menores aprendan a nadar lo antes posible. Si no saben o cuentan con alguna discapacidad, es conveniente colocarles un chaleco salvavidas. También es necesario prestar una especial atención a los elementos de ayuda a la flotación, ya que pueden ser peligrosos si se emplean mal o no están adaptados al tamaño de los y las menores.

Protección Civil recomienda también vaciar la bañera o la piscina hinchable inmediatamente después de usarla.

Si se tiene una piscina privada en el domicilio, su cercado completo es la mejor medida de prevención, así como asegurarse de que los y las menores no puedan acceder al área de la piscina sin supervisión.

Es conveniente mantener siempre a mano un equipo de rescate básico, salvavidas, pértiga y teléfono. También es aconsejable mantener el agua de la piscina limpia durante todo el año, para poder ver claramente el fondo, y mantener en buen estado los drenajes de la piscina.

Por último, el Servicio de Protección Civil recomienda recoger los juguetes y otros elementos de flotación que puedan resultar llamativos para los más pequeños y pequeñas. Así, se deberá mantenerlos siempre alejados de la piscina y sus alrededores después de su uso.

Recomendaciones para niños y niñas

Por otra parte, el Servicio de Protección Civil aconseja a los niños y niñas que no entren en la piscina cuando esté cerrada o sin la vigilancia de la persona socorrista. Si la piscina está cubierta con una lona, no deben saltar encima de ella porque podrían caerse al agua y no poder salir.

También les recuerda que no deben abrir las vallas que rodean la piscina sin permiso, que es peligroso correr por el bordillo ya que podrían resbalar y caerse, y que no deben empujar o tirar a otros niños o niñas al agua.

Protección Civil indica asimismo que es peligroso levantar o jugar con las rejillas que cubren los desagües de la piscina porque la fuerza de la succión podría tirar de ellos y atraparles o atraparlas en el fondo.

Hasta que aprendan a nadar bien, deben emplear siempre manguitos o chaleco hinchable, que serán colocados bajo la supervisión de una persona adulta antes de entrar en la piscina.

Por último, les recomienda que respeten sin bañarse el tiempo necesario para hacer la digestión, que no se lancen de cabeza en la parte menos honda y que recojan siempre del agua sus juguetes para evitar que otro menor se lance a por ellos.

Para jóvenes y población adulta

En el caso de jóvenes y población adulta, el Servicio de Protección Civil añade a los consejos anteriores el de evitar entrar bruscamente al agua, no arriesgarse intentando salvar a alguien con problemas, y no consumir alcohol o drogas mientras se nada o se practica una actividad acuática.