

**Bañarse,  
zambullirse, nadar,  
son actividades  
refrescantes y muy  
divertidas.**

**Sin embargo, es  
importante conocer  
que conllevan  
algunos peligros.**

**En esta guía  
encontrarás buenos  
consejos para  
disfrutar del agua  
sin sustos.**

**Nafarroako**  **Gobierno**  
**Gobernua** **de Navarra**  
**Babes Zibilerako Zerbitzua**  
**Servicio de Protección Civil**

**Este verano,  
disfruta del agua**



1. Nunca entres en la piscina cuando esté cerrada o sin la vigilancia del socorrista.
2. Si la piscina está cubierta con una lona no intentes meterte ni saltar encima de ella, podrías caer al agua y luego no poder salir.
3. Las vallas o cubiertas de piscina están para que no te hagas daño. No las abras sin permiso.
4. Es muy peligroso correr por el borde de la piscina; podrías resbalar, caer al agua y lesionarte o lesionar a otros.

**Aprende a nadar bien, mejor que nadie.**

**Es la mejor manera de disfrutar de la piscina.**

7. Hasta que aprendas a nadar bien, tienes que ponerte siempre manguitos o chaleco hinchable. Acuérdate de ponértelos con un adulto antes de entrar en la piscina.
8. Después de comer, tienes que esperar un rato. Puedes dormir la siesta o jugar un rato, mientras haces la digestión.
9. No te lances de cabeza en la parte menos honda, puedes darte un golpe fuerte en la cabeza y hacerte daño.

5. En la piscina puedes jugar sin empujar ni tirar a otros niños o niñas al agua, podrían darse un mal golpe con el borde de la piscina.
6. Es muy peligroso tirar de las rejillas que cubren los desagües porque la fuerza de la succión es tan grande que puede tirar de ti y atraparte en el fondo.



10. No olvides nunca recoger tus juguetes dentro del agua. Si un amiguito salta para jugar con ellos, puede tener un accidente y hacerse daño.
11. Si ves que algún niño se hace daño, ve rápidamente a buscar a una persona mayor que os ayude.