

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y AHOGAMIENTOS TIPS TO PREVENT ACCIDENTS AND AVOID DROWNINGS

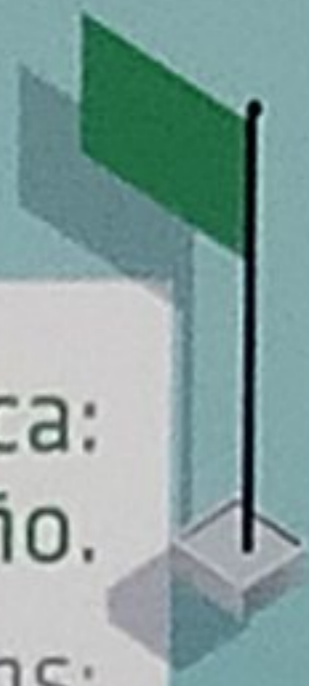
Bandera roja significa: prohibido el baño.
Red flag means: no swimming.



Bandera amarilla significa: baño con precaución.
Yellow flag means: precaution when swimming.



Bandera verde significa: buenas condiciones para el baño.
Green flag means: good conditions for swimming.



Es necesario conocer el lugar donde te bañas.
Know the place where you are swimming.



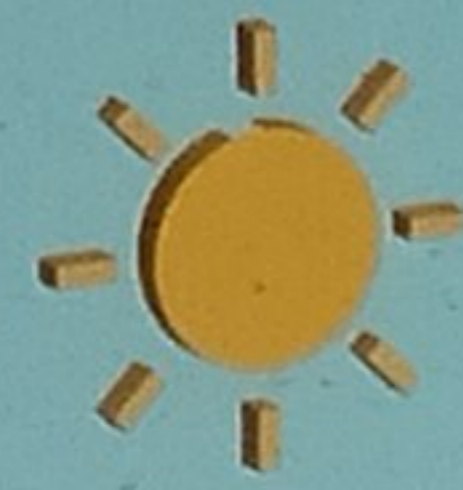
Mójate antes de entrar al agua.
Wet yourself before you get into the water.



Entra en el agua con cuidado.
Be careful when entering the water.



Siempre hay que respetar las normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
Always respect the rules and lifesaving service warnings.



No te bañes solo.
Do not swim on your own.

Nunca te alejes de la orilla en espacios naturales.
Keep close to the shore.



Evita la exposición prolongada al sol.
Avoid long sun exposures.



Conserva la calma si estás en peligro.
Keep calm if you are in danger.

Evita comidas abundantes antes del baño.
Avoid heavy meals before swimming.



Pide ayuda si ves a alguien en peligro.
Ask for help if you see anyone in danger.



Bebe frecuentemente cuando hace mucho calor.
Drink water regularly.



Vigila de cerca a los niños pequeños.
Keep an eye on your children.



112

El número de emergencias es el 112.
Emergency number: 112.

Todas las personas deberían saber hacer la RCP básica.
Everyone should know how to do the basic CPR.



CONCELLO DE PONTECESO