

# International Workshop of Green flags

## EL DECALOGO

### para la seguridad del niño en el mar y en las piscinas

- 1.- **NADAR**. El principal peligro en el mar y en las piscinas es el ahogamiento. La mejor prevención es saber nadar. Por este motivo los niños deben aprender a hacerlo , ya a la edad de 3 años, pero bajo la supervisión de profesores especializados , preferiblemente en el mar , porque deben aprender a no tener miedo al agua, a perder pie y a saber nadar bajo el agua con los ojos abiertos . Los niños que todavía no saben nadar deben estar en el agua, siempre, con brazaletes.
- 2.- **NUNCA SOLOS**. Todos los niños menores de 12 años , incluso los que saben nadar, deben estar siempre acompañados en el agua , por un adulto que sepa nadar bien y que debe estar siempre cerca de ellos.
- 3.- **SALVAMENTO**. Es fundamental la presencia física de un Servicio de Salvamento , que no debe ser nunca interrumpido, provisto de torretas , garantizado por socorristas profesionales , uniformados para facilitar su identificación.
- 4.- **OJO A LOS PELIGROS**. Practicar el baño siguiendo las ordenanzas de los balnearios. Evitar las zonas donde se practiquen deportes nauticos , pesca, competiciones, etc. Respetar las zonas señaladas por cabos y boyas que delimitan las zonas de ingreso en el agua de los que practican deportes. Respetar las banderas de salvamento . Si está izada la bandera amarilla o roja no bañarse. Usar siempre zapatillas cuando se utilice la ducha , los servicios higiénicos o se camine en zonas pavimentadas
- 5.- **EN EL AGUA**. Entrar lentamente en el agua , para adaptar el cuerpo a la temperatura del mar , especialmente después de haber comido o cuando el agua esté fría. Evitar tirarse de cabeza en el mar o en la piscina sin conocer la profundidad del agua, a fin de evitar traumatismos graves y lesiones.
- 6.- **PIEL**. Proteger la piel del sol, con cremas o lociones protectoras (preferiblemente en spray) , que contengan filtros químicos o físicos , que se apliquen cada 2 horas, para evitar irritaciones de la piel. También se debe poner un sombrero para proteger la cabeza del sol y especialmente en los niños de piel muy blanca , una camiseta de algodón , de color blanco
- 7.- **SOL Y CALOR SIN PROBLEMAS**. Evitar la exposición al sol entre las 12 y las 17 horas , especialmente en niños menores de 4 años. Para los que se quedan en la playa , de estas edades , se deben poner a la sombra y administrarles agua con frecuencia para evitar deshidrataciones.
- 8.- **EN EL COCHE**. Cuando se viaja en auto con niños, no aparcar al sol, ni siquiera por poco tiempo . Buscar siempre aparcamiento en la sombra en todo momento.

9.- **LIMPIEZA**. Es en todo lugar y momento una garantía de seguridad . el agua limpia es un forma de prevenir accidentes , porque permite identificar objetos y obstáculos sumergidos . La limpieza en la playa se consigue disponiendo de papeleras y bidones para la eliminación de residuos y basura , que no deben estar nunca llenas y sí ser vaciadas con frecuencia . Se evitarán los cristales, residuos de latas de bebidas, alquitrán, algas ,etc en las playas. Hay que evitar la degradación de las mismas.

10.- **INFORMACIÓN**. Sería muy útil que durante los meses previos al verano, los alumnos de las escuelas primarias y secundarias hicieran cursos de educación para la salud , en los que se incluyan los riesgos potenciales del mar y de las piscinas a fin de evitar los peligros relacionados con estas actividades.