



# Keep cool and stay safe around the water this summer



- ✓ Always keep children within arm's reach in and around the water.
- ✓ Ensure children and weaker swimmers wear properly fitted lifejackets or personal flotation devices (PFD) in and around the water.
- ✓ Don't swim alone. Always swim with others who know how to swim.
- ✓ Swim in areas where lifeguards are on duty.
- ✓ Be aware of the limits of your swimming abilities.
- ✓ Stay sober. Do not use alcohol, cannabis or drugs when swimming or supervising others in the water.
- ✓ Be aware of the conditions where you swim. Watch for currents and changes in the lake or river bottom.
- ✓ Make sure you and your family members learn to swim.
- ✓ Keep your phone close when you are at a pool and know what to do in an emergency, including CPR and calling 911.
- ✓ Enjoy safe boating. Make sure everyone is wearing the correct sized life jacket or PFD for all water activities.



2024-03-06



# Este verano, refrésquese y manténgase seguro cerca del agua

- ✓ Mantenga siempre a los niños al alcance de la mano cuando se encuentren dentro o cerca del agua.
- ✓ Asegúrese de que los niños y los nadadores menos hábiles usen un chaleco salvavidas o un dispositivo de flotación personal a medida y colocado correctamente cuando se encuentren dentro o cerca del agua.
- ✓ No nade solo. Nade siempre en compañía de otras personas que sepan nadar.
- ✓ Nade en zonas donde haya guardavidas.
- ✓ Sea consciente de los límites de su habilidad para nadar.
- ✓ Manténgase sobrio. No consuma alcohol, cannabis ni drogas cuando vaya a nadar o cuando esté supervisando a otras personas en el agua.
- ✓ Sea consciente de las condiciones del lugar donde está nadando. Preste atención a las corrientes y a los cambios en el fondo del lago o del río.
- ✓ Asegúrese de que tanto usted como los miembros de su familia aprendan a nadar.
- ✓ Mantenga su teléfono cerca cuando esté en una piscina y sepa qué hacer en caso de emergencia, incluyendo resucitación cardiopulmonar (RCP) y llamar al 911.
- ✓ Tome todas las precauciones cuando navegue. Asegúrese de que todos usen un chaleco salvavidas o un dispositivo de flotación personal del tamaño correcto cuando realicen actividades acuáticas.



OPH Water Safety – Spanish | 2024-03-06