

# DISFRUTE DE UN BAÑO SEGURO



**Respete siempre las indicaciones de los socorristas y no se bañe nunca con bandera roja**, que significa baño prohibido por corriente u oleaje.

**Báñese siempre acompañado y cerca de la orilla.** Vaya con alguien que pueda dar la voz de alarma ante cualquier imprevisto.

**Vigile permanentemente a los niños.** Pueden sufrir un accidente aunque haya poca profundidad.

**Evite los ejercicios físicos bruscos e intensos.** Adapte su esfuerzo a su capacidad física.

**Entre en el agua poco a poco** para que su cuerpo se acostumbre progresivamente a la temperatura.

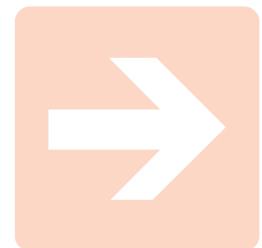
**Protéjase del sol.** Evite la exposición en las horas centrales del día. Cúbrase la cabeza y utilice protector solar.

**Sea prudente con las comidas e ingiera agua frecuentemente para prevenir la deshidratación.** Evite las comidas copiosas y no se bañe hasta 2 ó 3 horas después.

**Acuda a playas que dispongan de servicio de vigilancia.** Así podrá ser atendido de inmediato en caso de urgencia.

**Conozca la zona en la que se baña.** Tenga en cuenta corrientes, profundidad, temperatura del agua y oleaje.

**Pida ayuda si percibe peligro.** Conserve la calma y actúe con seguridad.



emergencias  
**112**     
REGIÓN DE MURCIA



GERENCIA DE EMERGENCIAS SANITARIAS