Cuidados en la piscina

Signos y síntomas:

Mareos
Dolor abdominal y de cabeza
Vómitos
Desmayo

Cómo prevenirlo:

No entrar de golpe si agua fría, mucho tiempo al sol o ejercicio físico intenso. Comenzar mojando las muñecas y la nuca. Comidas ligeras pero si es copiosa intentar esperar 2-3h antes de entrar al agua.

Cortes de digestión

Si no sabe nadar:

Vigilancia activa y distancia inferior a la longitud de un brazo.
Manguitos y los flotadores no son seguros
Chaleco de flotación,

¡Ojo al niño!

Si sabe nadar:

Norma 10-20 (mirar cada 10 segundos y llegar en menos de 20segundos)

SIEMPRE Supervisión cercana

Cierre de seguridad

A partir de 9kg y/o contorno de pecho de 45/55cm

Homologado
normativa UNE 13138

Flotabilidad suficiente y regulable. cabeza fuera del agua, cuerpo hacia atrás, cara hacia delante