

**¿QUÉ NECESITO  
SABER PARA ESTAR  
SEGURO EN  
EL AGUA?**



 **Olympus**

NATACIÓN

El ahogamiento ha sido declarado como un problema de salud por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Es la primer causa de muerte no intencionada en niños de 1 a 4 años.

El 50% de los casos se presentan en jóvenes de entre 14 a 19 años.

**Los lugares con mayor índice de ahogamientos son los cuerpos de agua al aire libre como lagos, mares, ríos, etc, con un 43%**

**38%** Albercas

**9%** Tinas

**10%** Otros



# ¡RECUERDA!

Siempre debes acompañar a tu pequeño cuando esté presente cualquier cuerpo de agua, incluso una tina con 5cm de profundidad puede llegar a generar un ahogamiento.





Hay que tomar en cuenta que este tipo de problemas se pueden prevenir aprendiendo a nadar y conociendo las medidas de seguridad básicas.

Para Olimpus, es muy importante generar conciencia con respecto a la seguridad acuática con el objetivo de prevenir cualquier tipo de accidente dentro del agua.

Es por ello que en Olimpus nos preocupamos por enseñar las reglas básicas que se deben de tomar en cuenta al momento de entrar al agua.

**¡Conoce cómo cuidarte y mantenerte seguro en el agua!**



## OBLIGATORIO SABER NADAR

El aprendizaje de la natación es una de las herramientas indispensables como medida de seguridad; saber nadar puede salvar tu vida y la de los demás.



Inflables, “flotis”, chalecos flotadores y llantitas **NO** son seguros.



Lejos de hoyos y tuberías abiertas.



Manejo de RCP.



Alberca Protegida.



**No** ingerir bebidas alcohólicas.



Usar **SIEMPRE** chaleco salvavidas.



Obedecer cada señalamiento.



Supervisión de un adulto.

# ¿Cuáles son las habilidades básicas de supervivencia?



2

Saber flotar y permanecer así.



3

Desplazarse hacia la orilla o algún punto definido.



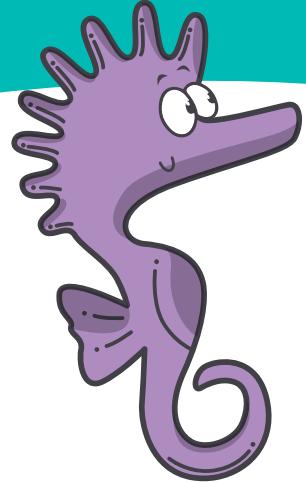
1

Lograr salir a respirar, luego de sumergirse.



4

Salir del agua, incluso con ropa.



Recuerda que nadie está exento. Para Olimpus, lo más importante es que tú y tu familia sepan estar seguros dentro del agua y divertirse al mismo tiempo.

**¡AHORA YA PUEDES  
DISFRUTAR EL AGUA!**

 **Olimpus**  
NATACIÓN



NATACIÓN

Querétaro - Juriquilla

📞 (442) 219-9314

📞 (442) 234-2228

Querétaro - Corregidora

📞 (442) 186-4149

📞 (442) 384-0470

Edo. México - Hda. Ojo de Agua

📞 (442) 1442-2046

📞 (442) 5932-2150

