



Drowning prevention  
is as easy as 1, 2, 3...



## Three essential rules that can save a child's life

### 1. TEST & TEACH

Have your child's swimming skills tested at your local YMCA at no cost. If your child is not a strong swimmer, enroll him or her in swim classes. The YMCA offers swimming classes for children six months and up.

### 2. WATCH & GUARD

Never leave a child alone in or around the water. Assign an adult "Water Watcher" who can focus on the water without distraction. Touch supervision is essential for young children and those who can't swim.

### 3. GET THE RIGHT EQUIPMENT

Layers of protection, like a non-climbable fence with a self-locking gate, can keep children who wander off from falling into the pool. Young children and poor swimmers should always wear life jackets, and remember to put them back on if they are taken off for any reason. Safer pools have rescue equipment like pool noodles, a ring buoy and quick access to a telephone.

Schedule a **FREE**  
**swimming assessment**  
at [KnowBeforeYouGo.org](http://KnowBeforeYouGo.org)

### ONE MINUTE IS ALL IT TAKES FOR A CHILD TO DROWN.

Drowning is the leading cause of death for children ages 1-4 and the second leading cause of accidental death for children under 14 years of age. The majority of parents say they supervise their children while swimming; however, many admit they are engaged in other distracting activities during that time.

Take the time to learn these three essential rules for water safety. Then, contact your local YMCA to have your child's swimming proficiency evaluated absolutely free.

After all, it will only take a minute.  
To learn more go to [KnowBeforeYouGo.org](http://KnowBeforeYouGo.org).

Know Before You Go sponsors:







La prevención del ahogamiento es tan fácil como 1, 2, 3...



## Tres reglas esenciales que podrían salvarle la vida a un niño

### 1. EVALÚE Y ENSEÑE

Evalúe las habilidades de natación de su niño en su YMCA local sin costo alguno. Si su niño no es un buen nadador, inscribalo en clases de natación. El YMCA ofrece clases de natación para niños de 6 meses en adelante.

### 2. VIGILE Y CUIDE

Nunca deje desatendido a un niño dentro o alrededor del agua. Asigne un adulto como "Vigilante Acuático" que pueda enfocarse en el agua sin distracciones. Es esencial estar al alcance de los niños pequeños y los que no saben nadar.

### 3. OBTENGA EL EQUIPO ADECUADO

Capas de protección, como cercas inescalables con cerradura automática pueden prevenir que los niños vagando por el área se caigan en la alberca. Niños pequeños y aquellos que no saben nadar bien, deben utilizar salvavidas y volvérselos a poner si se los quitan en cualquier momento. Las albercas seguras tienen equipo de rescate como flotadores auxiliares, boyas, y acceso rápido a un teléfono.

Programe una **Evaluación GRATIS de natación** en [KnowBeforeYouGo.org](http://KnowBeforeYouGo.org)

### UN MINUTO ES TODO LO QUE SE TARDA PARA QUE UN NIÑO SE AHOGUE.

El ahogamiento es la causa principal de muerte en niños entre 1 a 4 años de edad y es la segunda causa de muerte accidental en niños menores de 14 años de edad. La mayoría de padres dicen que supervisan a sus hijos mientras están nadando, pero muchos admiten que están distraídos por otras actividades al mismo tiempo.

Tome el tiempo necesario para aprender las tres reglas esenciales para la seguridad en el agua. Comuníquese con su YMCA local para evaluar las habilidades de natación de sus niños sin costo alguno.

Después de todo, sólo tardará un minuto. Para más información visite [KnowBeforeYouGo.org](http://KnowBeforeYouGo.org).

Patrocinadores de Know Before You Go:

