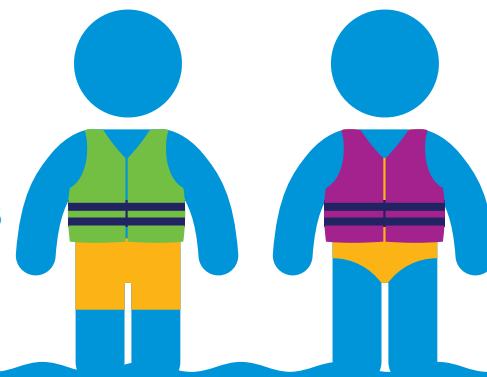


Datos de seguridad sobre ríos

para padres e hijos



Al visitar los varios ríos y lagos del condado de Sacramento, todos deben utilizar un chaleco salvavidas bien ajustado al pescar, navegar, nadar, flotar o simplemente entrar caminando al agua; por ley, los niños menores de 13 años están obligados a llevar un chaleco salvavidas.

Si no cuenta con un chaleco salvavidas, hay estaciones de préstamo de chalecos salvavidas en el Ancil Hoffman Park, el Ancil Hoffman Park, el Discovery Park (en dos ubicaciones), Sand Cove, Howe Avenue, Paradise Beach, Sunrise y los puntos de acceso de Watt Avenue; también están disponibles en la mayoría de las estaciones de bomberos locales.

Consejos de seguridad en el río

- **Vigile a los niños.** Nunca deje a los niños solos en el agua o cerca de ella.
- **Aprenda a nadar.** Incluso con chalecos salvavidas, saber nadar es importante para mantenerse a salvo.
- **Manténgase lejos de las aguas profundas.** Manténgase cerca de la orilla para evitar los desniveles y las corrientes.
- **Esté al tanto de los peligros.** Utilice zapatos de agua para proteger sus pies de los peligros ocultos en el agua turbia.
- **Protéjase.** Nunca arriesgue su vida para recuperar las pertenencias que se haya llevado el agua.
- **Obedezca las señales.** Lea las señales de la zona antes de disfrutar del agua.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Entorpecen el buen juicio y la coordinación.
- **Use protector solar resistente al agua.** Aplíquelo 30 minutos antes de la actividad y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.
- **Nunca utilice columpios de cuerda ni salte de los puentes.** No se arriesgue a lastimarse lanzándose a aguas poco profundas o por subir a ramas que puedan romperse.
- **Cómo ayudar a alguien en problemas.** Grite “Ayuda” para llamar la atención. Ponga al alcance de la persona un palo, una rama o un remo. O bien, lance un chaleco salvavidas o una hielera para ayudarlo a mantenerse a flote hasta que pueda llegar a la orilla o llegue la ayuda.

