

Consejos de seguridad para nadar

Nunca nade solo.



Nade sólo en áreas designadas donde haya un guardavidas presente. Los adultos siempre deben supervisar a sus hijos mientras nadan, incluso si hay un guardavidas presente. No nade en áreas de playa cerradas ni en masas de agua como bahías o ríos. Las playas de los parques de la ciudad de Nueva York están abiertas todos los días desde el fin de semana del Día de los Caídos hasta el fin de semana del Día del Trabajo, de 10 a. m. a 6 p. m. Las piscinas al aire libre de los parques de la ciudad de Nueva York estarán abiertas todos los días a partir del jueves 29 de junio.

Aprenda a nadar.



Aprenda competencias básicas de natación y seguridad en el agua. Los parques de la ciudad de Nueva York ofrecen clases gratuitas para aprender a nadar (Learn to Swim) todo el año. Para más información sobre el programa Learn to Swim, incluyendo la inscripción, visite nycgovparks.org y busque "**learn to swim**" (**aprenda a nadar**), o llame al **311**.

Preste atención a las corrientes.



Las corrientes de resaca son canales de agua que se alejan rápidamente de la costa. Si queda atrapado en una corriente, mantenga la calma y nade paralelo a la costa hasta alejarse de la corriente, luego nade de regreso a la playa. **No nade contra la corriente.**

Nunca nade bajo la influencia del alcohol o de las drogas.



El consumo de alcohol entre adolescentes y adultos es la causa en casi una de cada cuatro visitas a la sala de emergencias por ahogamiento. Si consume alcohol o drogas, no nade ni supervise a los niños que están nadando.

Evite riesgos y manténgase seguro.



Sumérjase sólo cuando esté permitido, evite las competencias de aguantar la respiración, nade sólo hasta donde pueda, obedezca todas las señales visibles, beba agua y use protector solar.

Envíe un mensaje de texto con la palabra **BEACH** (playa) al 55676 para recibir actualizaciones sobre avisos y cierres de playas de la ciudad de Nueva York del programa NYC Health Beach Program.