

Did You Know?

DROWNING is the leading cause of injury-related death among children ages one through four.

Things to watch out for in a natural body of water are:

- Sudden drop-offs
- Rocks and plants under the water
- Boats and fishing lines
- Other swimmers

How to stay safe

Wearing a **U. S. Coast Guard-approved** personal flotation device (PFD) is the best way to stay safe, regardless of age or swimming ability. **Do not rely on water wings, inflatable toys or inner tubes to keep children afloat.** Proper fit is essential and is best done by following these tips:

How to Properly Fit a Life Jacket



Fit to Size



Fasten All Straps
(Should fit snugly around chest)



Lift to Test
(Should not go above ears)

Additional safety tips

- Always watch children in and around the water.
- Even adults should always swim with a buddy.
- Know the abilities of yourself and those swimming with you.
- Always enter the water feet first.
- Do not enter the water from a height, such as a tree, ledge or bridge.
- Only use a U.S. Coast Guard-approved PFD to keep children safe.
- Consider swim lessons for your family.



¿SABÍA USTED QUE...?

El AHOGAMIENTO es la causa principal de muerte relacionada con lesiones entre los niños de uno a cuatro años de edad. Debe estar atento a las siguientes cosas en zonas acuáticas:

- Desniveles repentinos
- Piedras o plantas bajo el agua
- Lanchas o líneas de pesca
- Otros nadadores

Cómo mantenerse a salvo

El uso de un dispositivo de flotación personal aprobado por la Guardia Costera de los EE.UU. (PFD, por sus siglas en inglés) es la mejor manera de mantenerse a salvo, independientemente de la edad o la capacidad para nadar del niño. No confíe en flotadores de brazos, juguetes inflables o tubos acuáticos para mantener a sus niños a flote. Un ajuste adecuado del chaleco salvavidas es esencial y la mejor manera de hacerlo es siguiendo estos consejos.

Cómo medir debidamente un chaleco salvavidas



Escoja la talla adecuada



Abroche todas las correas
(debe quedar ajustado alrededor del pecho)



Suba el chaleco para probarlo
(no debe quedar arriba de las orejas)

Otros consejos de seguridad

- Vigile siempre a los niños dentro o alrededor del agua.
- Los adultos siempre deben nadar con otra persona.
- Sea consciente de su capacidad para nadar y de la de los demás.
- Entre al agua siempre con los pies por delante.
- No se tire al agua desde algún lugar alto como un árbol, un precipicio o un puente.
- Use sólo un dispositivo de flotación personal (PFD) aprobado por la Guardia Costera para mantener sus niños a salvo.
- Tal vez convenga que su familia tome lecciones de natación.

