

MY WATER SAFETY CHECKLIST

To help keep your children safer around water, review this checklist together. If a child is missing, check the water first. A safe pool is a fun pool so remember to keep your eyes on the kids . . . and have a terrific time!



AM I READY?

- I wear sunscreen, even on cloudy days. (Apply SPF 15 or higher every 2 hours.)
- I wear a U.S. Coast Guard approved life jacket that fits me when I am near open water, on a boat or doing water sports.
- I do not trust air-filled water wings, toys, or inner tubes to keep me safe.
- I know how to swim.



IS THIS A SAFE PLACE?

- At rivers, lakes and oceans, I only swim in places marked for swimming.
- I do not swim or go boating in bad weather. I check before I leave.
- Each time before I swim, I make sure there are no hazards such as jelly fish, large waves, or strong currents.
- If the water looks dirty or muddy, I don't go in.
- I only swim when my parents say it's okay.



WHO IS WATCHING?

- I always swim with a buddy.
- I make sure a grown-up is with me and watching me. (Note: Do not make a child responsible to watch younger children or friends.)



DO I KNOW THE RULES?

- I know and obey water safety rules.
- I share and take turns. I walk. I never push or jump on others around water.
- I stay away from pool drains. If I have long hair, I tie it up at the pool.

- I never dive in rivers, lakes or oceans.
- I only dive when a grown-up has checked to be sure the water is at least 9 ft. deep and the bottom is clear.
- When I leave the pool area, I make sure the gate is latched.



WATER EMERGENCIES

- If I get a cramp or I'm tired, I roll over and float to rest. Then I wave and call for help.
- If I get caught in a current, I don't fight it. I relax and swim parallel to shore until the current weakens and I can swim to shore another way.
- If my boat flips over, I hang onto the side and yell for help.
- If I'm cold, I get out of the water right away and warm up.
- If someone is in trouble, I tell the nearest grown-up. I can throw that person something that floats (like a noodle or life ring). But I never let that person get close enough to grab me.



WATER AT HOME

- I help grown-ups empty bathtubs, buckets, and wading pools after use.
- I help make sure toilet lids are down and latched; and that bathroom and laundry room doors are closed.
- I help make sure gates and doors to a spa or pool are latched and no toys are left in the pool area.

MI LISTA PARA LA SEGURIDAD EN EL AGUA

Para ayudar a que sus hijos no corran peligro cuando estén en el agua, repasen juntos esta lista de control. Si falta un niño, compruebe primero en el agua. Una piscina segura es una piscina divertida, así que recuerde vigilar siempre a los niños. . . ¡y páselo fenomenal!



¿ESTOY LISTO?

- Uso protector solar, aun si está nublado. (Aplicar Factor de Protección Solar de 15 o más cada dos horas.)
- Cuando estoy cerca del agua, en un bote o practicando deportes acuáticos, uso un chaleco salvavidas de mi medida y aprobado por la Guardia Costera de EEUU.
- No confío en las alitas inflables, juguetes o cámaras neumáticas para estar a salvo.
- Sé nadar.



¿ESTE LUGAR ES SEGURO?

- En los ríos, lagos y océanos, sólo nado en los lugares donde las señales indican que puedo nadar.
- No nado ni salgo en bote cuando hay mal tiempo. Me fijo en el pronóstico antes de salir.
- Antes de nadar, me aseguro de que no haya peligros como medusas, olas grandes o corrientes fuertes.
- Si el agua está sucia o fangosa, no entro.
- Sólo nado cuando mis padres me dan permiso.



¿QUIÉN ME MIRA?

- Siempre nado con un amigo.
- Me aseguro de que un adulto esté conmigo y vigilándome. (Nota: No responsabilice a un niño de vigilar a niños o amigos más pequeños).



¿CONOZCO LAS REGLAS?

- Conozco y obedezco las reglas de la seguridad en el agua.
- Comparto y espero mi turno. Camino. Nunca empujo ni salto al agua sobre otras personas.

- No me acerco a los drenajes de las piscinas. Si tengo pelo largo, me lo recojo en la piscina.
- Nunca me zambullo en ríos, lagos y océanos.
- Sólo me zambullo cuando un adulto ha comprobado que el agua tiene por lo menos 9 pies de profundidad y que se ve el fondo.
- Cuando me voy de la piscina, me aseguro de trancar la cerca.



EMERGENCIAS EN EL AGUA

- Si me da un calambre o estoy cansado, me pongo de espaldas y floto para descansar. Después alzo los brazos para pedir auxilio.
- Si me atrapa una corriente, no me resisto. Me relajo y nado paralelo a la costa hasta que la corriente se debilite y pueda nadar hacia la costa.
- Si mi bote se da vuelta, me agarro del borde y grito pidiendo auxilio.
- Si tengo frío, salgo del agua inmediatamente y me abrigo.
- Si alguien está teniendo problemas, le aviso al adulto que esté más cerca. Puedo arrojarle algo que flote a la persona (como un flotador o salvavidas). Pero nunca dejo que esa persona se acerque lo suficiente como para que pueda agarrarse de mí.



EL AGUA EN CASA

- Ayudo a los adultos a vaciar tinas, baldes y piscinas para vadear después de usarlas.
- Ayudo a que las tapas de los inodoros estén cerradas y trabadas, y a que estén cerradas las puertas de los baños y el lavadero.
- Ayudo a que las cercas de la piscina estén cerradas con llave, y a que no queden juguetes en el área de la piscina.