

The Rules of **Water Safety**



Even strong swimmers are at risk for drowning. Talk to your teen about the dangers of drugs, alcohol and risk-taking behaviors in the water.

Drowning is the leading cause of death in young children. These tips can keep your little one safe:

- ✓ **Arm's reach.** Kids under age 6 should stay within arm's reach when around water—even the bathtub.
- ✓ **Eye's reach.** Kids over 6 who can confidently swim two lengths of the pool without stopping should stay within eye's reach.
- ✓ **Don't let your guard down.** Drowning can happen quickly, silently and in as little as one inch of water.
- ✓ **Put away phones and other distractions.** Don't rely on a lifeguard to watch your child.
- ✓ **Swim lessons** are a good idea, but not a replacement for your arms and eyes.

[Strong4Life.com/watersafety](https://www.strong4life.com/watersafety)

Reglas de seguridad en el agua



Aún los nadadores más experimentados están en riesgo de ahogarse. Habla con tu adolescente acerca de los peligros de las drogas, el alcohol y conductas peligrosas en el agua.

El ahogo es la causa principal de muerte entre los niños pequeños. Estos consejos pueden mantener seguro a tu pequeño:

- ✓ **Al alcance de tu mano.** Los niños menores de 6 años deben mantenerse siempre al alcance de tu mano cuando estén cerca del agua—aún en la bañera.
- ✓ **Al alcance de tu vista.** Los niños mayores de 6 años que puedan nadar dos vueltas a la piscina con confianza y sin detenerse deben estar al alcance de tu vista.
- ✓ **No bajes la guardia.** Un niño puede ahogarse de manera rápida, silenciosa y en tan solo una pulgada de agua.
- ✓ **Mantente alejado de teléfonos y otras distracciones.** No te fíes de un salvavidas para que cuide de tu niño.
- ✓ **Las lecciones de natación** son una buena idea, pero siempre debes velar a tu niño.