La Hipotermia

Muchas víctimas al ahogarse se aseguran mueren de frío o hipotermia, una condición en que el cuerpo pierde el calor más rápido de que lo produce. El escalofrío continuo que se desarrolla en el cuerpo, puede crear confusión y pérdida de movimiento. Para evitar la hipotermia:

• Vístase con ropa de lana

• Ropa de lluvia y manténgase seco.

• Busque un medioambiente de calor a la primera señal (al sentir escalofrío) de hipotermia

Si usted se cae en el agua:

HELP Posture

El Alcohol – El Asesino de la Diversión de los Deportes Acuáticos.

¡Es un hecho que el alcohol y la natación no se mezclan! Desgraciadamente, muchas personas ignoran esto y cada año aproximadamente 3,000 personas de estás están equivocadas... completamente equivocadas. Más de la mitad de las personas que se ahogan, habían consumido alcohol antes de accidentarse.

Estando intoxicado el alcohol es una amenaza para su seguridad. Simplemente una cerveza dañará su equilibrio, visión, juicio, y tiempo de reacción, creando así un peligro potencial para usted y otros.

Las investigaciones muestran que después de cuatro horas de ir en bote, el ruido, la vibración, el sol, el reflejo intenso del agua, y el viento producen fatiga, esta fatiga le causa cierto malestar y le hace sentir como si estuviera legalmente intoxicado. Si usted combina el consumo de alcohol y la fatiga del bote, esta intensifica el efecto del mareo y aumenta el riesgo de accidentarse

Así que recuerde, no incluya el alcohol en su excursión, si usted está planeando divertirse, en los deportes acuáticos.