

# Recomendaciones para un verano seguro en las playas y ríos de Canelones

- Bajar únicamente a las playas y ríos que cuenten con servicio de guardavidas.
- Respetar las banderas y señalizaciones colocadas en la playa/ríos por los guardavidas. Ante dudas, dirigirse y consultar en la casilla correspondiente.
- Bañarse lo más cerca posible de la casilla del servicio.
- En caso de tener menores a cargo, jamás perderlos de vista.
- Al ingresar los niños al agua, el adulto a cargo también debe hacerlo, a una profundidad no mayor de su cintura y a una distancia máxima de un brazo.
- Si no sabe nadar, la regla es no entrar más profundo que la altura del ombligo.
- Al nadar, hacerlo en paralelo a la costa sin perder pie.
- Respetar los tiempos de digestión luego de una ingesta abundante antes de ingresar al agua (dos horas y media aproximadamente).
- No tomar baños si se encuentra alcoholizado o bajo los efectos de otras drogas. Se suelen sobrevalorar las capacidades y minimizar los riesgos.
- Recordar llevar sombra (sombrellas, etcétera) y utilizar protector solar de factor mayor o igual a 30.
- Llevar abundante agua para asegurarse una correcta hidratación.
- Utilizar indumentaria adecuada para la protección solar (gorro, lentes y remeras de manga larga y colores oscuros).
- Ante cualquier emergencia en la playa, dirigirse a la casilla de guardavidas.