

Are You Next?

**Expect the Unexpected
Wear Your Life Jacket**



¿Serás tú el Próximo? Espera lo Inesperado. Use un chaleco salvavidas.

Esto es lo que debe saber... ¡Para que no Seas el Próximo!

El Usar Su chaleco salvavidas Le Puede Salvar Su Vida

Para asegurar que usted sobreviva cualquier inesperada caída, use su chaleco salvavidas, el mismo le puede suministrar el tiempo necesario para ser rescatado. Al adulto promedio le toma tan solo 60 segundos para ahogarse; y a una persona le toma alrededor de 10 minutos ponerse un chaleco salvavidas una vez esta dentro del agua. Si no lo quieres usar, hazlo por aquellas personas a quien amas. Encontraras excelente información sobre los mismos en: www.pfdma.org/

Nunca Excedas Tus Habilidades ó Nades Solo

Independientemente de que tan bien sepas nadar, recuerda que tendrás que luchar por tu vida debido a las condiciones inesperadas tales como: cansancio, corrientes ú oleaje. Un compañero puede ayudarte a sobrellevar lo inesperado. Recuerda que las mismas van a ir disminuyendo de acuerdo a tu edad.

El Agua y El Alcohol Son Una Fatal Combinación

Cuando estas dentro del agua y bajo la influencia del alcohol y las drogas puedes sufrir de una condición en el oído interno llamada “caloric labyrinthitis”, la cual te puede causar desorientación. Además, los navegantes pueden desarrollar “boater’s hipnosis”, una condición la cual te causa fatiga y reduce tu tiempo de reacción debido a la exposición del ruido, sol, viento y vibración. Esta condición junto al alcohol y las drogas reducen tu coordinación, juicio y tiempo de reacción, lo cual te conduce a consecuencias catastróficas.

Su Respiro Involuntario Le Puede Causa La Muerte

Una caída inesperada al agua fría le puede causar un respirio involuntario ó quedarse sin aliento.

<https://www.hg.org/article.asp?id=28879> Tan sólo toma ½ vaso de agua en tus pulmones para que te ahogues. Tu respirio involuntario se retrasa cuando estas bajo la influencia del alcohol y las drogas; lo que puede llevarte a tragar agua en vez de respirar. Las caídas contribuyen a un 19% de las muertes relacionadas en las aguas manejadas por el US Army Corps of Engineers.

La Manera Correcta De Rescatar A Una Persona Que Se Ha Caído Sobre La Borda

Muchos de los ahogamientos ocurren a 10 pies de la orilla, muchas de estas personas entraron accidentalmente al agua. ¡Nunca debes acercarte a una persona que esta luchando por su vida! Puedes hacerlo extendiéndole un anillo flotante, rama, sogas u otro artefacto que lo mantenga a flote.

El mejor método para evitar múltiples fatalidades es: “Alcanzar, Tirar, Halar y Buscar ayuda”.

www.army.mil/article/51402/reach-throw-row-dont-go

Ahogamiento, El Asesino Silencioso

Se estima que un 60% de los ahogamientos son vistos, pero las personas no pueden identificar las cuatro señales de la victima. Las señales son: cabeza hacia atrás (torso hacia arriba pero debajo del agua), boca abierta, no sonido y los brazos estirados fuera del agua y moviéndolos de forma repentina ó brusca. Los movimientos aparentan que la persona está jugando en el agua.

<http://mariovittone.com/2010/05/154/>

Cuidado Con El Monóxido De Carbono

El Monóxido de Carbono es un gas inodoro, el cual te puede herir ó hasta causar la muerte; mientras estés nadando dentro ó afuera de una lancha ó piscina. El Monóxido de Carbono es más liviano que el agua, así que puede permanecer sobre la superficie de la misma. [Prevenga lo inesperado aprendiendo como se acumula el Monóxido de Carbono y reconociendo sus síntomas.](#)

Tome Un Curso De Navegación

Aprenda unos consejos útiles que les pueden salvar su vida al tomar un curso con la National Association of Boating Law Administrators (NASBLA). Un sinnúmero de compañías de seguros ofrecen descuentos a las personas que han tomado el curso. Además, muchos gobiernos estatales requieren cursos de navegación a operadores dependiendo de la edad. Estos cursos son ofrecidos por el U.S. Coast Guard Auxiliary, U.S. Power Squadron, y otras agencias estatales mediante:

www.boatus.org/onlinecourse/default.asp ó www.americasboatingcourse.com.

Aprenda a Nadar y Practique la Flotación

El aprender a nadar es una de sus mejores defensas en contra del ahogamiento además de usar un chaleco salvavidas. También enseñe a las personas que usted ama las destrezas sobre como flotar, porque cuando su habilidad para nadar quede reducida a causa del cansancio, la persona puede flotar y así puede salvar su vida. El USA Swimming Foundation trabaja en conjunto con organizaciones locales para ofrecer lecciones gratuitas de natación. Usted puede encontrar un lugar en la siguiente página:

<http://swimfoundation.org/Page.aspx?pid=347>.

Vigile a Sus Niños

Usted no espera que su niño se caiga por la borda ó poder apagar la lancha para ver que sucedió, por eso este alerta. Solo toma 20 segundos para que un niño se ahogue, por lo mismo póngale un chaleco salvavidas y vigílelos mientras estén en el agua.

Nunca Se Zambulla En Los Lagos y Ríos

Las aguas desconocidas mantienen un peligro constante debido a que puede haber basura flotante ó sumergida. Usted no puede ver lo que esta bajo el agua antes de zambullirse, así que hágalo en una piscina profunda.

No Dependá de Juguetes Inflables ú Accesorios De Aire

No hay ningún sustituto para un chaleco salvavidas, especialmente si usted no sabe nadar ó si no es muy competente. Los juguetes inflables no mantienen los niños a flote. Las balsas ó tubos inflables pueden ser arrastradas a aguas profundas y la persona puede resbalarse inesperadamente, acarreando consecuencias fatales.

Inmersión en Agua Fría

La inmersión en agua fría es una de las causas de muchas muertes relacionadas a la navegación. El peligro aumenta cuando la temperatura del agua es menor que la temperatura corporal (98.6 F). La inmersión en agua fría ocurre en cuatro etapas. Primero ocurre un choque corporal seguido por pérdida de la habilidad para nadar, luego viene la hipotermia y por último viene un súbito colapso. La mayoría de las desgracias son atribuidas a las primeras dos etapas y no a la hipotermia. Todos los navegantes deben llevar puesto un chaleco salvavidas y vestirse apropiadamente para la temperatura del agua y no la ambiental. Si usted no puede auto-rescatarse, debe tomar acción para minimizar la pérdida de calor corporal. Por sus siglas en inglés utilice la posición HELP (Heat Escape Lessening Position), en la misma debe juntar sus brazos y rodillas pegándolas al pecho. Si hay más de una persona deben estrechar sus brazos y formar un círculo.

La ropa mojada no creará más peso como mucha gente piensa.

<http://beyondcoldwaterbootcamp.com/4-phases-of-cold-water-immersion>



Navegue Tomando en Consideración a Otros

Usted es responsable por cualquier daño causado por su nave ó el oleaje causado por ella. Tenga precaución y vigile sus alrededores. Obedezca los letreros y regulaciones. Por lo general, las acciones irresponsables conducen accidentes, maneje responsablemente. www.uscgboating.org

Inspeccione Su Equipo

Antes de cada viaje realice una inspección de su bote. Asegúrese de tener todo el equipo requerido al día. Esto incluye aparatos de sonido, chalecos salvavidas, extinguidor de fuego, registro estatal, señales luminosas y cualquier otro artículo requerido por los gobiernos estatales y federales. También verifique el motor, el remolque, los sistemas eléctricos y de ventilación. Tome ventaja de las inspecciones gratuitas que ofrece el U.S. Coast Guard Auxiliary y el U.S. Army Corps of Engineers. Vea las regulaciones federales en la siguiente página: www.uscgboating.org/images/420.PDF.

Mantenga Distancia de los Barcos Comerciales

Los barcos comerciales deben mantenerse en el medio del río. Entre $\frac{3}{4}$ a $1\frac{1}{2}$ millas es lo que en promedio les toma a un barco de arrastre para poder detenerse. Si no ves al capitán, él no puede verte, porque el punto ciego de un barco comercial puede extenderse cientos de pies alrededor del barco. Para aprender como atracar su barco vea el siguiente video: https://youtube.com/watch?v=GC6d_YAJ9zg

Mantenga Precaución con las Corrientes y El Oleaje

Las corrientes son tan poderosas que te pueden mover fuera de la orilla, aunque seas un gran nadador. Esto puede ocurrir en cualquier cuerpo de agua incluyendo los Great Lakes. El nadar ó vadear se puede convertir en una tragedia sino sabes identificar ó como responder a las corrientes. Estas se pueden identificar cuando el agua esta agitada, blancuzca, descolorada ó llena de basura. Si eres atrapado por una corriente debes mantener la calma en todo momento. Usualmente las corrientes son estrechas y para salir de ella debes nadar paralelo a la orilla. Una vez estés fuera de ella nada hacia la orilla. www.ripcurrents.noaa.gov/overview.shtml

Manténganse Alerta para Cualquier Cambio Inesperado en las Condiciones Climáticas

Es recomendable monitorear las condiciones climáticas y es aconsejable someter un plan de viaje. (Vea un ejemplo en: www.boatsafe.com/nauticalknowhow/boating/float1.htm) con una persona responsable antes de salir a navegar. Tenga a la mano un radio que monitoree las condiciones atmosféricas mientras este navegando. Póngase el chaleco salvavidas si de improvisto es atrapado por una tormenta y mantenga a sus tripulantes en el centro del navío. Disminuya la velocidad y mantenga la proa en un ángulo de 45 grados. Los esquís acuáticos deben ser dirigidos frente a las olas.

Camine con Precaución

Tenga precaución con las caídas y corrientes inesperadas mientras camine en aguas desconocidas. Los lugares más seguros para caminar en las aguas manejadas por el U.S. Army Corps of Engineers son las áreas designadas, pues las mismas están libre de peligros.

Obedezca las Boyas y los Letreros

La mayoría de los accidentes, fatalidades y heridas podrían ver sido prevenidos solo con poner atención a las boyas y los letreros. Nadar en las áreas designadas es más seguro; especialmente donde se ubican salvavidas y el equipo de rescate. Usted nada bajo su propio riesgo en las aguas manejadas por el U.S. Army Corps of Engineers. En las mismas no hay salvavidas ó rescatistas. Sin embargo, el 80% de los ahogamientos ocurren fuera de las áreas designadas para nadar.

No Pierda el Control de su Bote

El mantenerse parado en un bote pequeño lo puede llevar a perder el equilibrio, debido a que el mismo se puede mover bruscamente sin importar que su bote este anclado ó en movimiento. La mayoría de las caídas resultan en muertes, incremente su posibilidad de sobrevivir al usar su chaleco salvavidas.