



INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD PARA LOS PRACTICANTES DEL ESNÓRCEL

El paisaje subacuático es muy interesante y hermoso. No obstante, podría ser peligroso si no atiende las instrucciones brindadas por el supervisor o instructor de esnórkel

- Si no sabe nadar o nunca ha practicado el esnórkel, hágalo saber al supervisor o guía antes de entrar en el agua
- Esté consciente que el esnórkel es una actividad que requiere mucho esfuerzo físico, aun en aguas tranquilas
- Los flotadores están a su disposición para que los use
- Obedezca las instrucciones de los supervisores y vigías
- Practique el esnórkel en parejas
- Manténgase en sitios donde el supervisor o instructor pueda vigilarlo o vigilarla de cerca
- Para evitar las quemaduras de sol, use filtro solar y vista ropa adecuada
- Llene el formulario sobre estado físico que le será entregado

Lugares donde practicar el esnórkel

- Observe detenidamente el lugar donde practicará el esnórkel. Con la ayuda del supervisor o instructor, identifique los canales de navegación para botes, la fauna marina, la fuerza y dirección del viento y marea
- Identifique y ubique dónde se encuentran los equipos de flotación, tales como las boyas o puntos de descanso

Enfrentando los problemas

- El esnórkel es un deporte que podría requerir mucho esfuerzo físico, aun en aguas tranquilas; y que podría convertirse en un peligro para la salud y seguridad de las personas que padecen de lo siguiente:
 - (i) Cualquier padecimiento que pueda empeorarse por el esfuerzo físico; como por ejemplo: enfermedades del corazón, asma y algunos problemas de los pulmones
 - (ii) Cualquier padecimiento que pueda resultar en la pérdida del conocimiento; como por ejemplo: algunos tipos de epilepsia y algunos tipos de diabetes
 - (iii) El asma producida por el agua fría o la bruma de agua salada
 - (iv) La persona deberá notificar al vigía, supervisor o guía de esnórkel cualquier motivo de preocupación sobre problemas de salud
- Las personas de la Tercera Edad están más propensas a padecer de problemas de salud, prescritos o no, que pueden empeorarse por el esfuerzo físico; por ejemplo: problemas del corazón o derrame cerebral.
- Es una magnífica idea practicar el esnórkel al lado de una plataforma, una barca o en aguas poco profundas, antes de arriesgarse en aguas más profundas y en mar abierto
- Tenga en cuenta sus limitaciones al practicar el esnórkel. Si tiene dudas use el flotador.
- Percátese del lugar donde se encuentran y la disponibilidad de los chalecos salvavidas, trajes de neopreno u otros equipos de flotación disponibles para las personas que practican el esnórkel.
- Aprenda a comunicarse por medio de señales de mano con los supervisores y otros practicantes del esnórkel; de esta manera podrá saber cuando regresar a la barca y como comunicarse si necesita ayuda
- Aprenda a sacar y mantener la cara fuera del agua
- Aprenda como trabaja el sistema de parejas, en el cual dos practicantes del esnórkel se mantienen lado a lado y se aseguran de cuidar uno del otro
- No ingiera bebidas alcohólicas antes de practicar el esnórkel

Si planea contener la respiración y sumergirse

- Esté conciente del peligro. Esto podría provocar la pérdida del conocimiento, una lesión grave o la muerte
- El peligro aumenta cuando a la persona le provoca mareo respirar hondo y repetidamente (más de tres o cuatro veces), antes de sumergirse o durante zambullidas profundas

Si tiene alguna pregunta, hágala por favor al supervisor o instructor de esnórkel.



Información sobre protección para los practicantes del esnórkel

CONSEJOS SOBRE

PROBLEMAS DE SALUD PARA LOS FUTUROS PRACTICANTES DEL ESNÓRCEL RECREATIVO

Declaración de estado de salud – esnórkel recreativo

Yo (escriba su nombre)..... declaro que he sido informado sobre que el esnórkel es una actividad que requiere mucho esfuerzo físico, y que podría aumentar el riesgo a mi salud y propia seguridad, si padezco de lo siguiente:

A. Cualquier enfermedad que pueda empeorarse debido al esfuerzo físico.

Por ejemplo las enfermedades cardiacas, asma, algunas afecciones pulmonares

B. Cualquier enfermedad que pueda provocar la pérdida del conocimiento.

Por ejemplo algunos tipos de epilepsia y algunos tipos de diabetes

C. El asma causada por neblina de agua fría o salada

Se me ha informado que practicar el esnórkel podría ser una actividad agotadora, aun en aguas tranquilas; y que las personas de la Tercera Edad corren el riesgo de morir y lastimarse, debido a la alta incidencia de enfermedades empeoradas por el esfuerzo físico, como son las enfermedades cardiacas y ataques.

Se me ha informado que debo notificar al vigía, al supervisor o guía sobre cualquier preocupación que tenga acerca de mi salud.

Firma _____

Fecha _____

Firma del padre/madre o custodio de un menor de edad _____

Nota:

Se recomienda a las personas con problemas de salud y a las personas de la Tercera Edad que desean practicar el esnórkel, que deberán:

A) Practicar el esnórkel en un área donde el vigía o supervisor pueda vigilar de cerca.

B) Usar un flotador que resista su peso y le permita estar tranquilo.

C) Practicar el esnórkel en parejas.