

P R O J E C T[®]

WIPEOUT

H O A G M E M O R I A L H O S P I T A L P R E S B Y T E R I A N



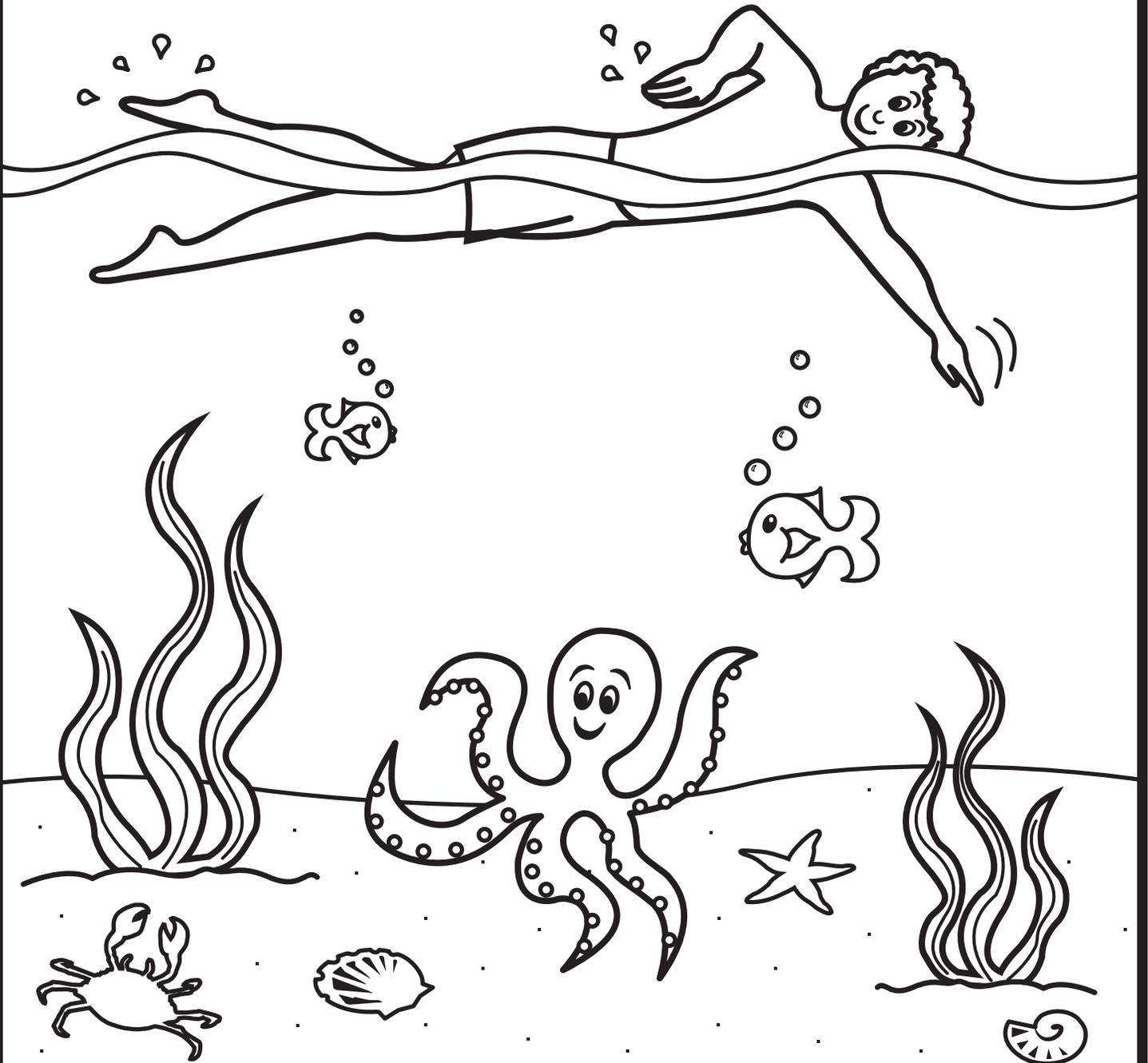
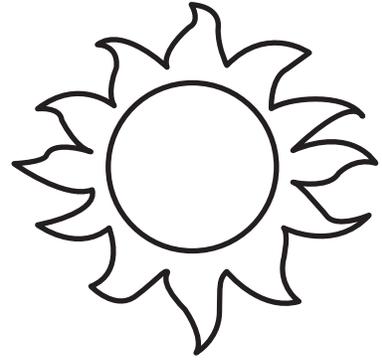
LIBRO PARA COLOREAR

**¡Hola! Ir a la playa es muy divertido,
pero también puede ser peligroso.**

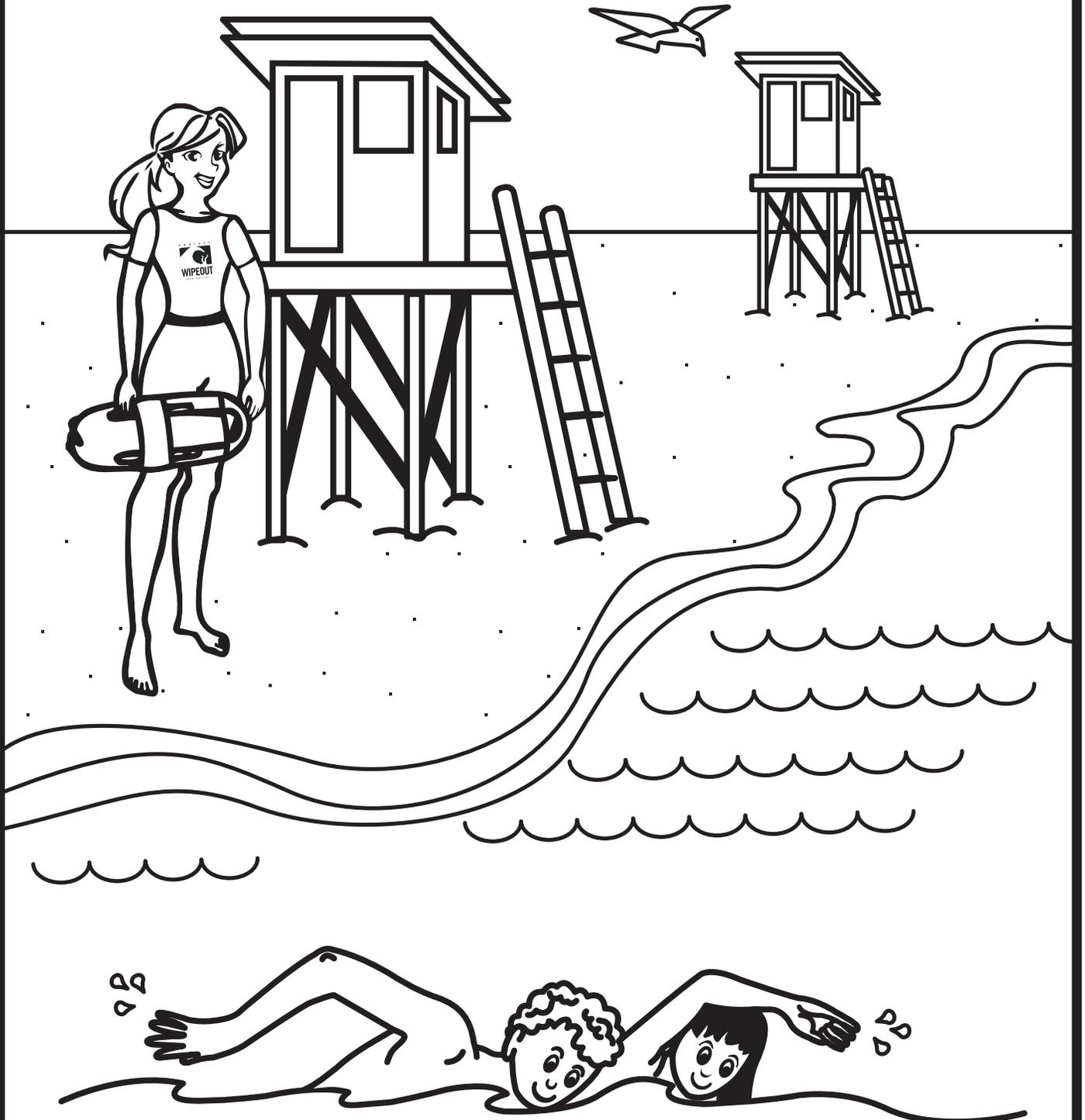
**Para estar seguro, sigue estos consejos del
Proyecto Wipeout® de Hoag Hospital.**



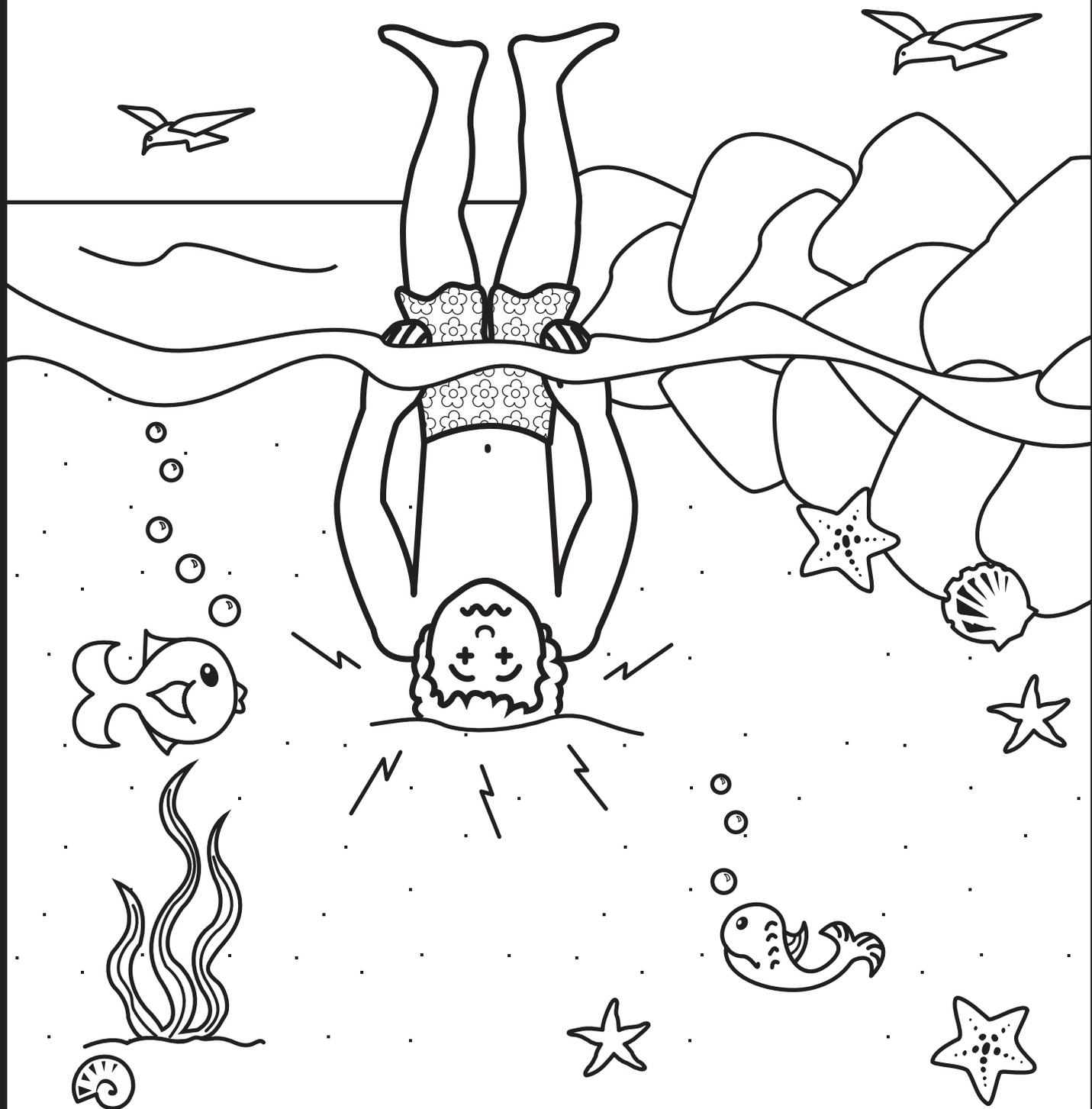
**Aprende a nadar.
Si no sabes cómo
hacerlo, no entres
al agua.**



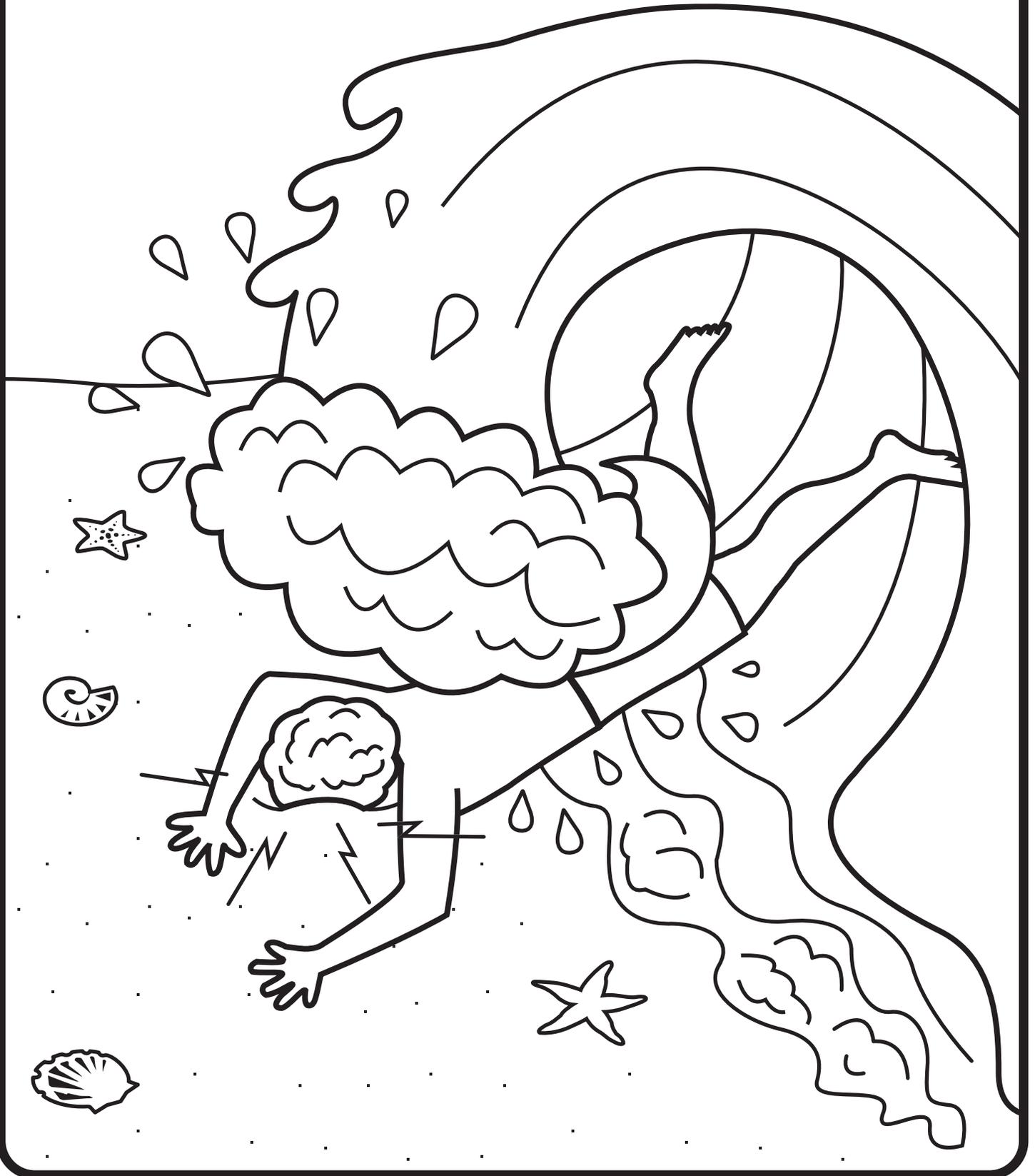
**Nada siempre con un amigo y
mantente cerca de un salvavidas.
Ellos te mantienen seguro.**



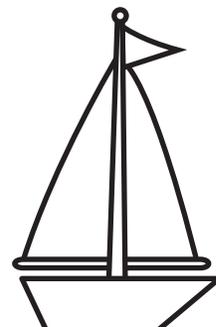
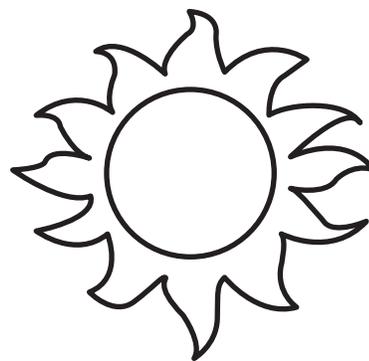
¡Nunca te tires de cabeza al agua! El agua no es tan profunda como parece. Y nunca te tires al lado de los muelles, espigones de roca o tablas de surf.



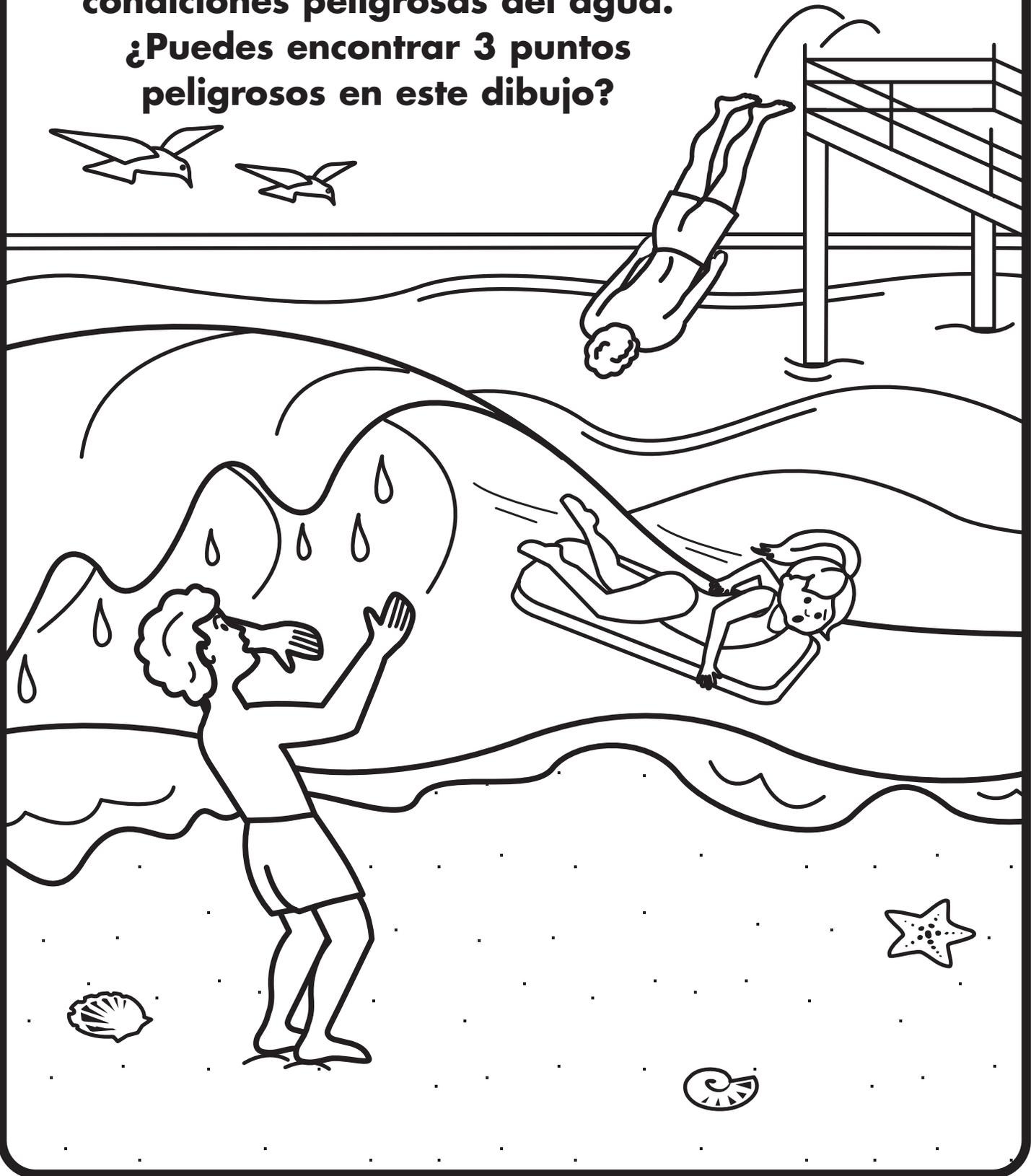
**Mantente alejado de las olas grandes que rompen en la orilla.
Elas pueden hacerte daño.**



**Cuando estés surfeando
en la tabla o con el
cuerpo, mantén los
brazos hacia adelante
y no olvides tus
chapaletas y correa de
la tabla.**

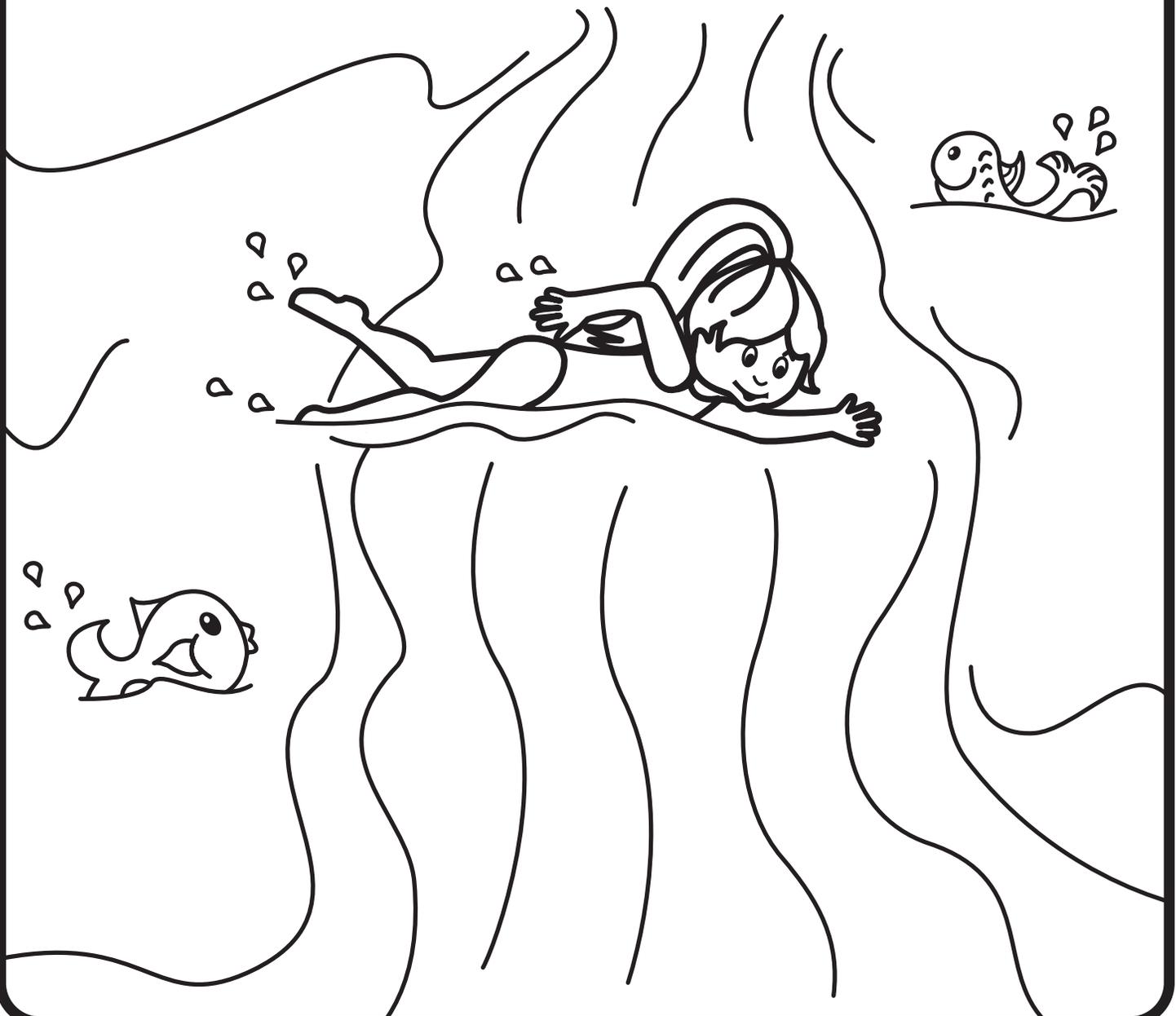
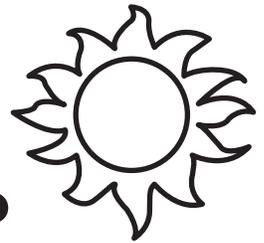


**Los salvavidas son tus amigos.
Pregúntales acerca de las
condiciones peligrosas del agua.
¿Puedes encontrar 3 puntos
peligrosos en este dibujo?**

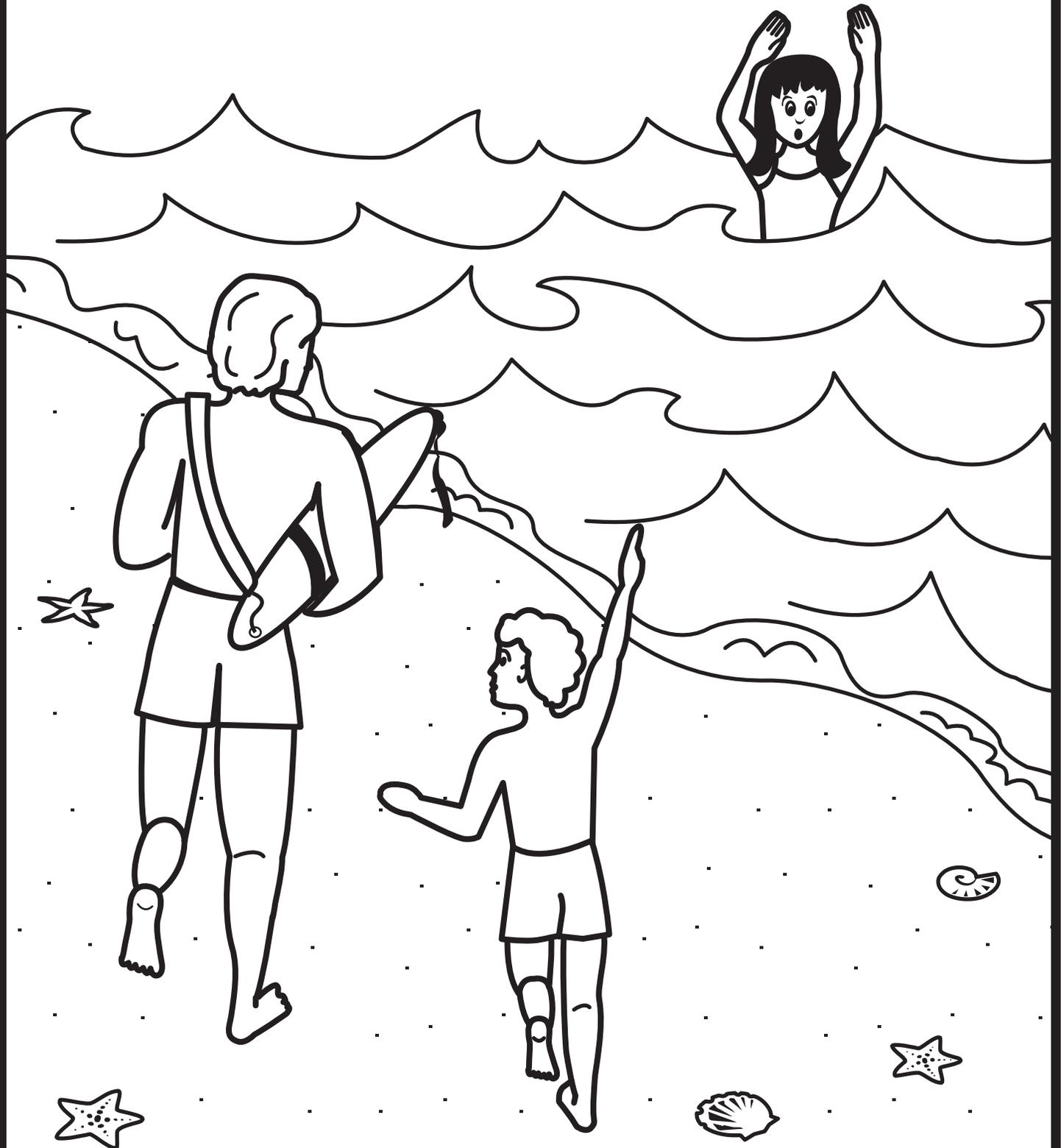


1) No te tires de cabeza al agua, 2) Mantente alejado de las grandes olas, 3) Cuando estés en la tabla de cuerpo mantén los brazos hacia adelante y no olvides tus chapaleas y la correa de la tabla.

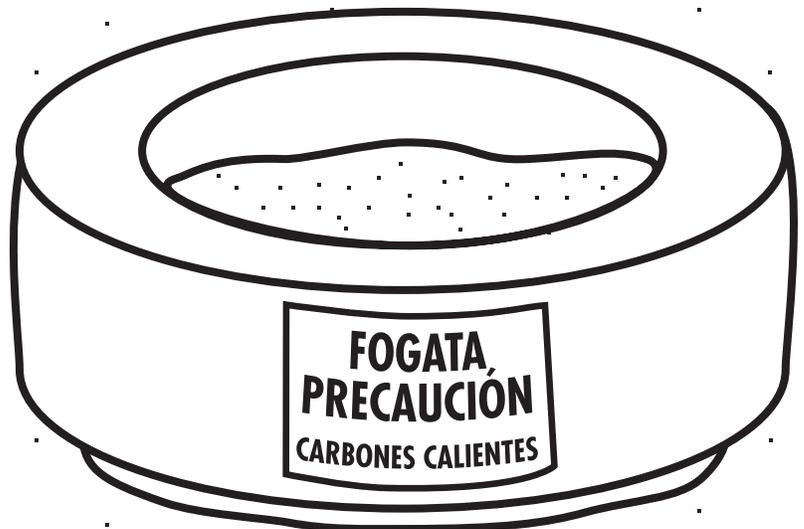
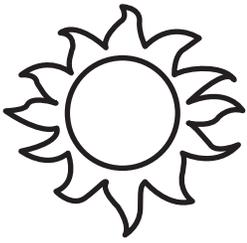
Si te quedas atrapado en una corriente de resaca, nada paralelo a la orilla hasta que estés fuera de la corriente. Luego nada en un ángulo lejos de la corriente hacia la orilla.



**Si ves a alguien en problemas,
dile al salvavidas de inmediato.**



**¡Mantente alejado de las fogatas!
Carbones calientes pueden
estar ocultos bajo la arena,
y podrías quemarte.**

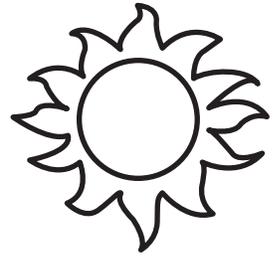
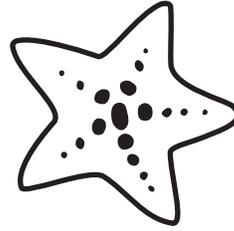
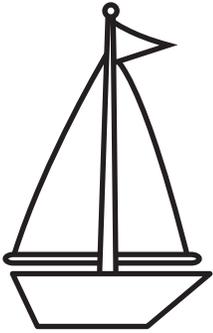


**Recuerda aplicarte protector solar
(SPF 30 o más) antes de salir al aire
libre y de nuevo cada dos horas.
También después de jugar en el agua.**



¡Diviértete en la playa!

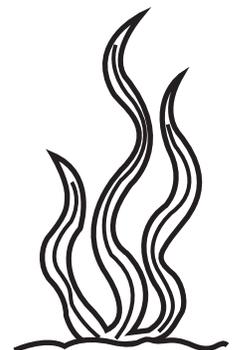
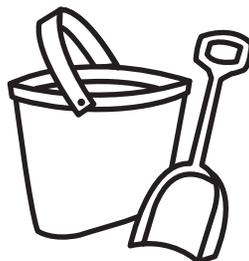
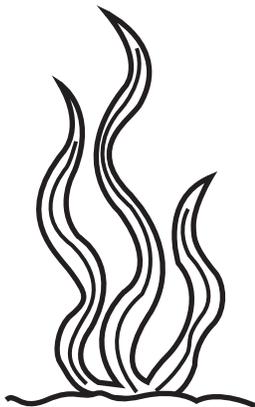
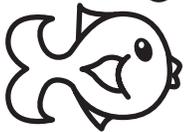




CONSEJOS DE SEGURIDAD DEL PROYECTO WIPEOUT®

Siguiendo estos consejos de seguridad, tú y tu familia podrán disfrutar de un día divertido y seguro en la playa.

- **Aprende a nadar.**
- **Nunca nades solo, y siempre nada cerca de un salvavidas.**
- **Preguntale al salvavidas sobre las condiciones del agua antes de entrar**
- **Mantente alejado de las olas grandes que rompen en la orilla.**
- **Nunca te tires de cabeza en las olas. Y nunca saltes o te zambullas en el agua de un muelle o espigones de rocas.**
- **Mantén los brazos hacia delante de cuando estés surfeando en la tabla o con el cuerpo.**
- **Si te atrapa una corriente de resaca, nada paralelo a la orilla hasta que estés fuera de la corriente. Luego nada en un ángulo lejos de la corriente hacia la orilla.**
- **Si estás en problemas, llama o agita los brazos para obtener ayuda. Si ves a alguien en problemas, dile al salvavidas de inmediato.**
- **¡Mantente alejado de las fogatas! Carbones calientes pueden estar ocultos bajo la arena y podrías quemarte.**
- **Recuerda aplicarte protector solar (SPF 30 o más) antes de salir al aire libre y no olvides volver a aplicarlo protector solar cada dos horas o con mayor frecuencia, especialmente si estás nadando.**





**Para más información sobre el Proyecto Wipeout, llame al 949/764-5501
o visite nuestro sitio Web en www.hoag.org/projectwipeout**

La impresión fue posible gracias a una beca del Fondo Humanitario de SIMA. El Proyecto Wipeout agradece a la Junta Administrativa del Fondo Humanitario de SIMA y a sus donantes por ayudar a difundir la seguridad de playa.