



# **AHOGAMIENTOS POR SUMERSIÓN**

**Recomendaciones y medidas  
preventivas de Protección Civil  
para Reducir el Riesgo de  
Accidentes**



PC  
ESTADO DE VERACRUZ

VER Protección  
SECRETARÍA DE  
PROTECCIÓN CIVIL

Recomendaciones y medidas preventivas de  
Protección Civil para Reducir el Riesgo por de  
Accidentes por **Ahogamiento por Sumersión**

## Directorio

---

**Lic. Miguel Ángel Yunes Linares**  
*Gobernador Constitucional del  
Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave*

**Arq. Yolanda Baizabal Silva**  
*Secretaria de Protección Civil*



El Sistema Estatal de Protección Civil de Veracruz, por conducto de la Secretaría del ramo y del Consejo Estatal para la Prevención de Accidentes (COEPPA), sugiere tomar en cuenta las siguientes:

## **RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS DE PROTECCIÓN CIVIL PARA EVITAR AHOGAMIENTOS POR SUMERSIÓN**

(En el mar, escolleras, lagos, lagunas, ríos, arroyos, manantiales, albercas y otros cuerpos de agua)

### **¡PRECAUCIÓN!**

#### **Para la Población:**

1. Si no sabes nadar, no te metas en aguas profundas
2. Los menores de edad deben usar chaleco salvavidas y permanecer vigilados por personas adultas
3. Si ingeriste alimentos, espera al menos 2 horas para nadar
4. No consumas bebidas alcohólicas o sustancias que alteren tus sentidos
5. Si adviertes que alguien está en peligro de ahogamiento, avisa de inmediato a los guardavidas o al personal de rescate más próximo
6. Si no estás capacitado, por ningún motivo intentes rescatar a personas en peligro de ahogarse
7. Respeta los señalamientos e indicaciones de las autoridades, especialmente cuando haya bandera roja (peligro), áreas delimitadas (escolleras, pozas, etc.) o letreros con avisos de restricción



### **Para los prestadores de servicios:**

A los propietarios y/o administradores de balnearios y espacios acuáticos recreativos (públicos o privados)

1. Colocar letreros de aviso sobre:
  - ✓ Condiciones de las albercas y chapoteaderos
  - ✓ Áreas de adultos y de infantiles
  - ✓ Horarios de servicio y de uso de las albercas
  - ✓ Números telefónicos de emergencia
2. Contar con guarda-vidas debidamente capacitados
3. Restringir el uso de las albercas a personas en condiciones no aptas o bajo los efectos del alcohol o estupefacientes
4. En caso necesario solicitar apoyo de seguridad pública, atención paramédica o protección civil
5. Contar con la Unidad Interna de Protección Civil y el Programa Interno correspondiente



## **Para las Autoridades Municipales:**

1. Establecer Módulos de Atención Ciudadana de:
  - a) Primeros Auxilios
  - b) Protección Civil
  - c) Seguridad Pública y Tránsito
  - d) Orientación e Información General
2. Señalizar y delimitar áreas de riesgo: escolleras, pozas, ríos, lagunas, arroyos, etc.
3. Estipular y colocar letreros de aviso de restricción de horarios o de condiciones inadecuadas para introducirse al agua
4. Establecer un Semáforo a base de Banderas de Colores para informar, y orientar a la población de las condiciones o restricciones para meterse al mar
5. Conformar y capacitar brigadas de guardavidas
6. Colocar torres de observación
7. Establecer y supervisar el uso obligatorio de chalecos salvavidas en embarcaciones marítimas y fluviales con fines turísticos y de recreación
8. Vigilar el cupo máximo de pasajeros en las embarcaciones
9. Supervisar en coordinación con las autoridades correspondientes que la tripulación de las embarcaciones marítimas y fluviales cuente con su Libreta de Mar (vigente), radio portátil y/o luces de bengala para casos de emergencia



PC  
ESTADO DE VERACRUZ

VER Protección  
SECRETARÍA DE  
PROTECCIÓN CIVIL

Recomendaciones y medidas preventivas de  
Protección Civil para Reducir el Riesgo por de  
Accidentes por **Ahogamiento por Sumersión**

**Gobierno del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave**  
**Sistema Estatal de Protección Civil**  
**Secretaría de Protección Civil**

Dirección  
Calle Primero de Septiembre N° 1  
Esquina Av. Culturas Veracruzanas  
Colonia Isleta  
C.P. 91090  
Xalapa-Enríquez, Ver.

Teléfonos de atención a la población en casos de  
emergencias las 24 horas de los 365 días del año:

**911**

**070**

**01 800 260-1300**

**01 800 716-3410**

**01 800 716-3411**

Sitio Web:

**[www.veracruz.gob.mx/proteccioncivil](http://www.veracruz.gob.mx/proteccioncivil)**

Correo electrónico:

**[cecom.emergencias@gmail.com](mailto:cecom.emergencias@gmail.com)**

**[spcbuzon@gmail.com](mailto:spcbuzon@gmail.com)**

Twitter:

**[@PCESTATALVer](https://twitter.com/PCESTATALVer)**

Facebook:

**[www.facebook.com/secretaria.deproteccioncivil](http://www.facebook.com/secretaria.deproteccioncivil)**