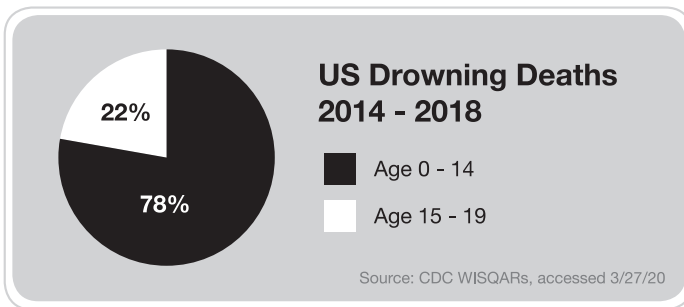


Water Safety for Teens

As you leave grade school and middle school behind you, you're taking on exciting new freedom and adventures. But you're still at risk for drowning. In fact, 28% of the drownings in the US between 2000 and 2010 involved teens between the ages of 15 and 19. The American Academy of Pediatrics says that male teens are the second highest-risk age group for drowning. In Arizona during the same period, 63 teens ages 15 – 19 drowned, and 93% of them were males.



When you head to the water, you can make a few important choices to be safer. Try to:



Use the “buddy system.”

Have a friend who is your age or older with you at the pool, river, or lake, so you can help each other if a rescue is needed.



Avoid alcohol and marijuana use.

Among teens and adults, alcohol was involved in 70% of deaths associated with water recreation.



Use Life Jackets

When you go to open a river or lake, bring a life jacket you like and will wear. Using a life jacket reduces risk of drowning by 49%.



Share your “float plan” with others.

Telling someone where you are going and when you will return gives them a way to get help for you if you need it.



Be Aware of Dangers.

Be aware of the dangers where you swim. Fast-moving currents at the river & debris at the lake can put even strong swimmers at risk.



Learn to Swim.

If you don't know how to swim, or need to improve your skills, tell your friends. Back home, sign up for classes for swimmers your age.

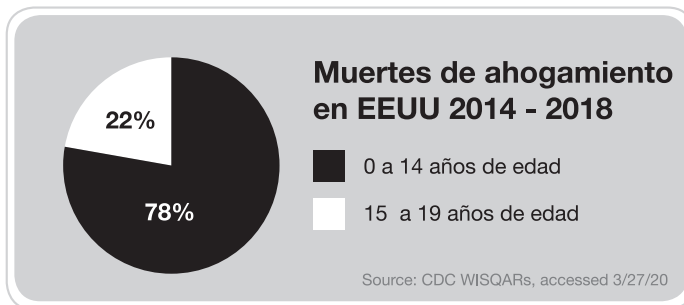
Have you seen headlines with celebrities involved in dangerous situations by the water? Think about the things they did right and wrong, so you can make your own plan to be safe.



PHOENIX CHILDREN'S
*Center for Family
Health and Safety*

Seguridad de los adolescentes en el agua

Cuando dejas atrás la escuela primaria y secundaria, estás asumiendo nuevas y emocionantes aventuras y libertades. Pero todavía estas en riesgo de ahogarte. De hecho, el 28% de los ahogamientos en los EE.UU fue de adolescentes entre los 15 y los 19 años entre los años 2000 y 2010. La Academia Norteamericana de Pediatría dice que los varones adolescentes están en el segundo grupo que más posibilidades tienen de ahogarse. En Arizona, en el mismo período se ahogaron 63 adolescentes entre 15 y 19 años, siendo el 93% de ellos varones.



Cuando vayas al agua, piensa qué hacer para estar seguro. Trata de:



Usar el 'sistema de amigos'.

Cuando vayas a la piscina, al río o lago, ve acompañado de un amigo de tu edad o mayor, para que se puedan ayudar y rescatar si lo necesitan.



No beber alcohol ni usar marihuana.

Entre los adolescentes y adultos el consumo de alcohol fue relacionado con el 70% de muertes asociadas con la recreación acuática.



Usar el chaleco salvavidas.

Cuando vayas al río o lago, lleva el chaleco salvavidas que te guste y que vayas a usar. El uso del chaleco reduce las posibilidades de ahogarse en un 49%.



Compartir el 'plan de flotación' con otros.

Dile a alguien a dónde vas y cuándo volverás para que puedan ayudarte si lo necesitas.



Conoce los peligros

Las corrientes rápidas de ríos y los escombros en los lagos son peligrosos aún para los mejores nadadores.



Aprenda a nadar

Dile a tus amigos si no sabes nadar o necesitas mejorar tus habilidades. Cuando vuelvas a casa, toma clases de natación para adolescentes.

¿Viste las noticias de los famosos que pasan por situaciones peligrosas en el agua? Piensa en lo que hicieron bien y lo que hicieron mal, para poder tener un plan para estar seguro.



PHOENIX CHILDREN'S
*Center for Family
Health and Safety*