

June 3, 2016

As many of you know, New York City beaches opened on Saturday, May 28, for the summer season, and City pools will open on June 29. The safety of our students is our top priority and we want everyone to stay safe near and in the water. Below are tips from NYC Parks on staying Water Safe this summer. I also encourage you to visit their website at [nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks) for more information.

New York City is surrounded by 520 miles of water. We want you to stay safe near and in the water, and also to have fun! Here are our ten favorite tips to help you enjoy our city's waterfront and pools.

## Top 10 Tips to Be Water Safe

### 1. Lifeguards Keep Us Safe

Lifeguards are there for your protection, so only swim where lifeguards are present, follow directions, and always swim with a buddy, friend, or parent.

### 2. Learn to Swim

It's never too early—or too late—to learn to swim! Learn about free and low-cost swim lessons by visiting the Learn to Swim page (<http://nyc.gov/parks/learntoswim>) or call 311 for more information.

### 3. Never Leave Children Unattended

Teach children the importance of water safety and stay within arm's reach while swimming. Never leave children unattended near water, even when lifeguards are present.

### 4. Obey All Posted Signs and Flags

Read all signs and follow the directions of lifeguards. Swimming is only permitted in designated areas and never allowed when a red flag is posted at the beach.

### 5. Watch for Dangerous Waves and Rip Currents

If you are caught in a rip current, do not panic. Rather, remain calm and begin to swim parallel to shore. Once away from the force of the rip current, swim back to the beach. Do not attempt to swim directly against a rip current - even a strong swimmer can become exhausted quickly.

Rip currents are powerful channels of water flowing quickly away from shore, which occur most often at low spots or breaks in the sandbar and in the vicinity of structures such as jetties and piers. All beachgoers should only swim in areas monitored by lifeguards, closely heed the instructions of lifeguards, and pay attention to any flags and posted signs. To learn more about rip currents, read safety tips and information provided by the National Weather Service (<http://www.ripcurrents.noaa.gov/>).

### 6. Stay Alert and Aware of Your Surroundings

Be careful not to swim tired, cold, or far from safety, and never use alcohol while swimming, boating, or supervising children near water.

### 7. Wear a Life Jacket when Boating

Even expert swimmers should wear a life jacket while boating. Never use air-filled or foam beach toys instead of a life jacket.

### 8. Don't Take Unnecessary Risks

Never go wading unless swimming is permitted and be cautious of deep water. The first time you enter the water, ease in or walk in—do not jump or dive.

### 9. Be Safe in the Sun

When at the beach, pool, or park this summer, wear sun screen, drink plenty of fluids, and wear light and loose-fitting clothing to stay cool.

### 10. Know Before You Go

Check weather conditions and get real-time beach opening and water quality information by visiting the Health Department's Beaches page (<http://www.nyc.gov/html/doh/html/environmental/beach.shtml>) or call 311.

Las playas de la Ciudad de Nueva York abrieron el sábado, 28 de mayo, para la temporada de verano y las piscinas abrirán el 29 de junio. La seguridad de nuestros estudiantes es nuestra máxima prioridad y queremos que todos estén seguros cerca y dentro del agua. Debajo figuran consejos del Departamento de Parques de la Ciudad de Nueva York para su seguridad en el agua este verano. También les recomiendo ingresar a su sitio web en [nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks) para obtener más información.

### **10 consejos para su seguridad en el agua**

La Ciudad de Nueva York está rodeada por 520 millas de agua. Queremos que estén seguros cerca del agua y en el agua, pero también queremos que se diviertan. Debajo figuran diez consejos para ayudarlos a disfrutar de las costas de nuestra ciudad y de las piscinas.

#### **1. Los salvavidas nos mantienen seguros**

Los salvavidas están allí para su protección, así que nade solo donde haya salvavidas presentes, siga las instrucciones y siempre nade con un amigo o uno de sus padres.

#### **2. Aprenda a nadar**

¡Nunca es demasiado pronto -ni demasiado tarde- para aprender a nadar! Entérese de las lecciones de natación gratuitas y de bajo costo ingresando a la página Aprender a Nadar (<http://nyc.gov/parks/learntoswim>) o llame al 311 para obtener más información.

#### **3. Nunca deje a los niños sin atención**

Enseñe a los niños la importancia de la seguridad en el agua y manténgase cerca de ellos mientras nadan. Nunca deje a los niños sin atención cuando estén cerca del agua, incluso si hay salvavidas presentes.

#### **4. Obedezca todas las indicaciones de los rótulos y las banderas**

Lea todos los letreros y siga las instrucciones de los salvavidas. Solo se permite nadar en las áreas designadas y nunca se permite nadar cuando hay una bandera roja colocada en la playa.

#### **5. Esté atento a las olas peligrosas y a las corrientes de resaca**

Si lo atrapa una corriente de resaca, no se asuste. Mantenga la calma y nade en dirección paralela a la playa. Cuando haya salido de la corriente, nade de regreso a la playa. No intente nadar directamente en contra de la corriente de resaca, hasta un nadador experto puede agotarse rápidamente.

Las corrientes de resaca son canales de agua con gran fuerza que se mueven en sentido opuesto a la playa, los cuales ocurren con frecuencia en puntos de baja profundidad o espacio entre los bancos de arena, y en los alrededores de estructuras tales como embarcaderos y muelles. Para obtener más información sobre corrientes de resaca, lea los consejos de seguridad y la información provista por el Servicio Meteorológico Nacional (<http://www.ripcurrents.noaa.gov/>).

#### **6. Manténgase alerta y consciente de sus alrededores**

Asegúrese de no nadar si siente cansancio, frío o está lejos de la seguridad, y nunca tome alcohol cuando nade, viaje en bote o esté supervisando a niños cerca del agua.

#### **7. Use un chaleco salvavidas cuando viaje en bote**

Incluso los nadadores expertos deben usar un chaleco salvavidas cuando viajen en bote. Nunca use juguetes de playa inflables o de esponja en lugar de un chaleco salvavidas.

#### **8. No se exponga a riesgos innecesarios**

No camine por el agua a menos que esté permitido nadar, y tenga cuidado en las aguas profundas. La primera vez que entre al agua hágalo despacio, caminando; no salte ni se tire.

#### **9. Manténgase seguro bajo el sol**

Cuando esté en la playa, la piscina o el parque este verano, use protector solar, beba abundantes líquidos, y use ropa clara y ligera para mantenerse fresco.

#### **10. Infórmese antes de salir**

Verifique las condiciones del tiempo y obtenga información de última hora sobre la apertura de las playas y la calidad del agua ingresando a la página de playas del Departamento de Salud (<http://www.nyc.gov/html/doh/html/environmental/beach.shtml>) o llame al 311.