

HOW TO HELP STRUGGLING SWIMMERS

REACH OR THROW, DON'T GO



1

REACH: YOU CAN HELP SOMEONE CLOSE TO THE EDGE BY REACHING TOWARDS THEM WITH A LONG OBJECT.

- Step 1: Lay on your stomach on the edge with a pool noodle, Sheperd's hook, or a branch.
- Step 2: Reach out to the struggling swimmer. Shout to get their attention.
- Step 3: When the struggling swimmer grabs onto the tool, begin to pull them towards you and the edge of the pool.

THROW: IF SOMEONE IS TOO FAR AWAY FOR YOU TO REACH, YOU CAN HELP THEM BY THROWING OBJECTS THAT FLOAT, SUCH AS LIFE RINGS, NOODLES, OR LIFEJACKETS.

- Step 1: Stand near the edge of the water with the object in your hands.
- Step 2: If you are using a life ring with a rope, stand on the rope. This way, you can help pull the struggling swimmer towards land.
- Step 3: Shout to get the swimmer's attention. Toss the object out to them. If the object has a rope, wait till the swimmer grabs it then begin to pull them in.

2



3

DON'T GO: GOING IN THE WATER TO HELP AN INDIVIDUAL WHO MAY BE STRUGGLING COULD PUT YOU IN DANGER.

If you get in the water to help a struggling swimmer, you put yourself at risk of becoming a struggling swimmer.

Performing a water rescue is very difficult, and if you're not trained to do one, you could get hurt or worse.

That is why you should only ever

**Reach or Throw,
Don't Go.**

COMO AYUDAR A NADADORES EN PELIGRO

ALCANZA O LANZA, NO VAYAS



1

ALCANZA: PUEDES AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CERCA DE LA ORILLA ALCANZÁNDOLOS CON UN OBJETO LARGO.

- Paso 1: Acuéstate de estómago en la orilla con un fideo de piscina, gancho de pastor, o una rama.
- Paso 2: Alcanza a el nadador que está en riesgo. Grítale para llamar su atención.
- Paso 3: Cuando el nadador se sujete de la herramienta, empieza a jalarlo hacia ti y a la orilla de la alberca.

LANZA: SI ALGUIEN ESTA MUY LEJOS PARA ALCANZARLOS, PUEDES AYUDARLOS LANZÁNDOLES OBJETOS QUE FLOTAN, COMO AROS SALVAVIDAS, FIDEOS DE PISCINA, O CHALECOS SALVAVIDAS.

- Paso 1: Párate cerca la orilla del agua con el objeto en tus manos.
- Paso 2: Si estas usando el aro salvavidas, pisa la cuerda. De esta manera, puedes jalar a el nadador hacia tierra firme.
- Paso 3: Grita para llamar la atención del nadador. Lanza el objeto hacia ellos. Si el objeto tiene una cuerda, espera a que el nadador la sujete y luego comienza a jalarlos hacia la orilla.

2



NO VAYAS: AL METERTE A EL AGUA PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTA BATALLANDO PUEDES PONERTE EN RIESGO.

Si te metes en el agua para ayudar un nadador que está en peligro, puedes estar en riesgo de ahogarte.

Hacer un rescate de agua es muy difícil, y si no estas entrenado, podrías quedar lastimado o peor.

3

Por eso es que siempre solo

**Alcanza o Lanza,
No Vayas.**