

CAT

PRIMER CARTELL

MESURES GENERALS DE PREVENCIÓ COVID-19

- Cal rentar-se les mans sovint
- Cal tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentar-se les mans de seguida
- S'ha de mantenir una distància prudencial entre les persones (1,5/2 metres)
- Eviteu aglomeracions de gent. Aneu a zones de bany en grups reduïts, com a màxim de 15 persones.
- Cal evitar compartir menjar i estris de bany. En cas que sigui necessari l'ús compartit de material, cal desinfectar-los abans.
- Es recomana que tothom que presenti símptomes respiratoris i/o febre romangui a casa i limiti la seva vida social.
- Endueu-vos la brossa i llenceu-la als contenidors corresponents.

SI ET TROBES MALAMENT TRUCA AL 061 (Salut Respon) I T'INFORMARAN DEL QUE HAS DE FER.

SEGON CARTELL

GAUDIR D'UN BANY SEGUR

SI US BANYEU A RIUS I PANTANS NO US EXPOSEU A RISCOS INNECESSARIS. SEGUIU AQUESTS CONSELLS :

VIGILEU ON US BANYEU :

- A rius i pantans, assegureu-vos primer que estigui permès el bany i siguin llocs habilitats per fer-ho.
- Fixeu-vos si hi ha cap cartell que adverteixi d'algun perill. Feu cas de les senyalitzacions i de les autoritats locals.
- Intenteu sempre anar acompanyats/des o informeu familiars o amics d'on anireu.
- Tingueu sempre un mòbil a mà per poder demanar ajuda. Comproveu que a la zona hi hagi cobertura de telèfon per si teniu alguna emergència i cal avisar al 112.

DINS DE L'AIGUA :

- No sobrevaloreu les vostres aptituds com a nedadors-es : sigueu conscients dels perills



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

CAT

- Vigileu els nens. Si no saben nedar, assegureu-vos que porten algun dispositiu adaptat a la seva edat que els ajudi a mantenir el cap fora de l'aigua. Assegureu-vos que en tot moment hi hagi una persona adulta responsable que vetlli per la seva seguretat mentre es banyen o juguen prop de l'aigua. No els perdeu mai de vista i estiguen a prop, encara que sàpiguen nedar.
- No entreu de cop a l'aigua. La immersió s'ha de fer gradualment, sobretot si l'aigua està freda i heu estat exposats al sol molt temps o heu fet un esforç físic intens. Remulleu primer les extremitats i després entreu a poc a poc.
- Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou navegant o practicant esports aquàtics.
- Si no esteu segurs de la fondària, no us llanceu mai de cap a l'aigua, perquè us podríeu donar un cop amb roques o branques submergides.
- Tingueu molta precaució a les zones sense visibilitat del fons: hi pot haver roques o fang.
- Utilitzeu calçat d'aigua per evitar ferides als peus.
- Sortiu immediatament de l'aigua si us trobeu malament i alerteu algú.
- Eviteu allunyar-vos gaire de la vora del riu o pantà.
- Feu atenció especialment als remolins i corrents d'aigua, que són molt freqüents als rius i pantans.
- Aneu amb compte amb els corrents d'aigua, ja que poden tenir molta força. No us deixeu emportar mai pel corrent en un flotador, matalàs inflable o similar.
- Als rius estiguen a l'aguait dels canvis sobtats de cabal conegut com a "boterot".
- Si sou arrossegats pel corrent, no nedeu en contra sinó paral·lelament a la riba fins a sortir del corrent i després nedeu fins a la vora.

EN CAS D'EMERGÈNCIA :

- Si teniu problemes a l'aigua i necessiteu ajuda, alerteu aixecant un braç ben estirat.
- Si detecteu alguna persona amb problemes dins l'aigua :
 - Demaneu ajuda immediatament
 - Llanceu-li una corda o un flotador i no la perdeu de vista.
 - Intenteu ajudar-la sense perdre el contacte amb la vora, per exemple amb una corda o formant una cadena humana, o llanceu-li algun objecte que floti.
 - No us llanceu a l'aigua per socórrer-lo. Una persona en situació d'ofegar-se et pot arrossegar fàcilment.

RECORDEU SEMPRE : EN UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA, SI NECESSITEU AJUDA, TRUQUEU AL 112.



CAST

PRIMER CARTEL

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE LA COVID-19

- Hay que lavarse las manos a menudo
- Hay que taparse la boca y la nariz con pañuelos de un solo uso o con la cara interna del codo al toser o estornudar y lavarse las manos enseguida
- Se tiene que mantener una distancia prudencial entre las personas (1,5/2 metros)
- Evitar aglomeraciones de gente. Ir a zonas de baño en grupos reducidos, como máximo de 15 personas.
- Hay que evitar compartir comer y utensilios de baño. En caso de que sea necesario el uso compartido de material, hay que desinfectarlos antes.
- Se recomienda que todo el mundo que presente síntomas respiratorios y/o fiebre permanezca en casa y limite su vida social.
- Llevar la basura y tirarla a los contenedores correspondientes.

SI TE ENCUENTRAS MAL LLAMA AL 061 (Salut Respon) Y TE INFORMARAN DE LO QUE TIENES QUE HACER

SEGUNDO CARTEL

DISFRUTAR DE UN BAÑO SEGURO

SI OS BAÑÁIS EN RÍOS Y PANTANOS NO OS EXPONGAIS A RIESGOS INNECESARIOS. SEGUID ESTOS CONSEJOS :

VIGILAD DONDE OS BAÑÁIS :

- En ríos y pantanos, aseguraos primero que esté permitido el baño y sean lugares habilitados para hacerlo.
- Fijaos si hay algún cartel que advierta de algún peligro. Haced caso de las señalizaciones y de las autoridades locales.
- Intentad siempre ir acompañados/as o informad a familiares o amigos de donde iréis.
- Tened siempre un móvil a mano para poder pedir ayuda. Comprobad que en la zona haya cobertura de teléfono por si tenéis alguna emergencia y hay que avisar al 112.
- DENTRO DE EL AGUA :
- No sobrevaloreis vuestras aptitudes como nadadores/as : sed conscientes de los peligros



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

CAST

- Vigilate a los niños. Si no saben nadar, asegúrate que llevan algún dispositivo adaptado a su edad que los ayude a mantener la cabeza fuera del agua. Asegúrate que en todo momento haya una persona adulta responsable que vele por su seguridad mientras se bañan o juegan cerca del agua. No los pierdas nunca de vista y estés cerca, aunque sepan nadar.
- No entres de golpe al agua. La inmersión se tiene que hacer gradualmente, sobre todo si el agua está fría y habéis sido expuestos al sol mucho tiempo o habéis hecho un esfuerzo físico intenso. Remojad primero las extremidades y después entrad despacio.
- Evitad consumir bebidas alcohólicas antes de meteros en el agua o mientras estáis navegando o practicando deportes acuáticos.
- Si no estáis seguros de la profundidad, no os lanzéis nunca de cabeza, porque os podríais dar un golpe con rocas o ramas sumergidas.
- Tened mucha precaución en las zonas sin visibilidad del fondo: puede haber rocas o barro.
- Utilizad calzado de agua para evitar heridas en los pies.
- Salid inmediatamente del agua si os encontráis mal y alertad a alguien.
- Evitad alejaros mucho del borde del río o pantano.
- Haced atención especialmente a los remolinos y corrientes de agua, que son muy frecuentes en los ríos y pantanos.
- Tened cuidado con las corrientes de agua, puesto que pueden tener mucha fuerza. No os dejéis llevar nunca por la corriente en un flotador, colchón hinchable o similar.
- En los ríos estad atentos de los cambios repentinos de caudal conocido como “boterot”.
- Si sois arrastrados por la corriente, no nadéis en contra sino en paralelo a la orilla hasta salir de la corriente y después nadad hasta el borde.

EN CASO DE EMERGENCIA :

- Si tenéis problemas en el agua y necesitáis ayuda, alertad levantando un brazo muy estirado.
- Si detectáis alguna persona con problemas dentro del agua :
 - o Pedid ayuda inmediatamente
 - o Lanzadle una cuerda o un flotador y no la pierdas de vista.
 - o Intentad ayudarla sin perder el contacto con la orilla, por ejemplo con una cuerda o formando una cadena humana, o lanzadle algún objeto que flote.
 - o No os lanzéis al agua para socorrerla. Una persona en situación de ahogarse te puede arrastrar fácilmente.

RECORDAD SIEMPRE: EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA, SI NECESITÁIS AYUDA, LLAMAD AL 112.



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

ENG

FIRST POSTER

GENERAL MEASURES TO PREVENT COVID-19

- Wash your hands often
- Everyone should wear a cloth face cover in public settings and when around people who don't live in your household, especially when other social distancing measures are difficult to maintain.
- Always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow and do not spit. Throw used tissues in the trash. Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid close contact: Put 6 feet of distance between yourself and people who don't live in your household.
- Avoid crowded places. Go to swimming areas with reduced groups of 15 people at the most.
- Avoid sharing food or swimming equipment. If it's not possible, clean and disinfect the equipment previously.
- If you are sick with COVID-19 or think you might have COVID-19, stay home and avoid social contact.
- Keep the rubbish with you and throw it into the specific rubbish bin.

IF YOU FEEL SICK CALL 061 (SALUT RESPON). THEY WILL INFORM YOU ABOUT EVERYTHING

SECOND POSTER

ENJOY A SAFE SWIM

IF YOUR CHOICE ARE RIVER AND LAKE SWIMMING AREAS, DON'T TAKE UNNECESSARY RISKS. FOLLOW THIS ADVICES

BE CAREFUL OF THE SWIMMING AREAS

- In rivers and lakes, be sure that it's allowed to swim and that the areas are set up for this purpose.
- Pay attention if there are any posters in which danger is informed. Pay attention to the sign posts and the local authorities.
- Try to go to these swimming areas with someone or, if you go alone, inform someone about the location you're going to.



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

ENG

- Have always a cell phone and check that it's not out of range. If you have an emergency, call 112.

IN THE WATER

- Don't overestimate your swimmer abilities, be aware of the dangers.
- Keep an eye on the kids. If they cannot swim, be sure that they're wearing the proper equipment that keeps them afloat. Be sure someone is watching the kids while playing or swimming near the shore/bank, although they are able to swim.
- Don't get in the water all of a sudden. Get in slowly, especially if the water is cold, you've been sun tanning or you've been exercising. Soak first your legs and arms and then get in the water slowly.
- Avoid drinking alcohol before getting into the water or while you're sailing or practising water sports.
- If you are not certain of the depth, don't jump head first because you could get hurt by rocks
- Be careful in the areas in which there's no bottom visibility: there might be some rocks or mud
- Use water shoes to avoid wounds
- Get out the water immediately if you feel sick
- Avoid getting away the shore/bank
- Pay attention to whirlpools and currents. They are usual in rivers and lakes
- Be careful with the currents, they can be strong. Don't let you carry by the current in a rubber ring or an inflatable boat.
- When in the river, be aware of the volume of water, here known as "El boterot". It means that, when the power plant is producing energy, the river volume grows.
- If you are mowed down by the current, don't swim against it but parallel the riverbank until you get out the current. Then swim to the bank.

IN CASE OF EMERGENCY

- If you're in the water and have some trouble, raise your hand up.
- If you figure out someone having trouble:
 - o Ask for help immediately
 - o Throw him or her a rope or a rubber ring, if you have it. Don't take your eye off the person who's having trouble.
 - o Try to help him/her without leaving the bank/shore. For example, with a rope, a human chain or some floating object.
 - o Don't get into the water to save him/her. Someone who is drowning, can easily drown you too.

REMEMBER: IF YOU'RE LIVING AN EMERGENCY SITUATION OR IF YOU NEED HELP, CALL 112



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

FR

PREMIER AFFICHE

MESURES GÉNÉRALES DE PREVENTION COVID-19

- Il faut se nettoyer les mains souvent
- Il faut se couvrir la bouche et le nez avec des mouchoirs d'un seul usage ou avec la partie intérieure du coude quand vous tousez ou éternuez, après il faut aussi se laver les mains
- Il faut maintenir une distance prudenciale entre personnes (1,5/2 metres)
- Il faut éviter des agglomérations. Allez aux zones de bain avec des groupes réduits, maximum 15 personnes
- Il faut éviter partager la nourriture et les outils de bain. Au cas qu'il soit nécessaire l'usage partagé du materiel, il faut le désinfecter avant
- C'est recommandé que tous ceux qui presentent symptômes respiratoires i/o fièvre restent à la maison et limite son contact social
- Emmenez vos déchets et jetez-les aux conteneurs correspondants

SI VOUS VOUS SENTEZ MAL APPELLEZ AU 061 (Salut Respon) ET VOUS SEREZ INFORMÉ DE CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

DEUXIÈME AFFICHE

JOUIR D'UN BAIN SANS RISQUE

SI VOUS VOUS BAIGNEZ À LA RIVIÈRE ET AUX RÉSERVOIRS NE VOUS EXPOSEZ PAS À DES RISQUES INNÉCESSAIRES. SUIVEZ CES CONSEILS:

FAISEZ ATTENTION OU VOUS BAIGNEZ:

- Aux rivières et aux réservoirs, assurez-vous au début que le bain soit permis et que les lieux soit habilités pour le faire
- Faisez attention s'il y a un affiche qui prévient d'aucun danger. Respectez les signalisations et obéisez les autorités locales
- Essayez d'aller toujours accompagnés ou informez des familiers ou des amis d'où vous allez
- Ayez toujours un téléphone portable disponible pour pouvoir demander aide. Vérifiez qu'il y aille coberture téléphonique pour si vous avez aucune émergence et il faut appeller au 112

DANS L'EAU:



AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR
25500 La Pobla de Segur (Lleida)

FR

- Ne surestimez pas vos talents de nageur-s: Soyez conscients des dangers
- Surveillez les enfants. S'ils ne savent pas nager, assurez-vous qu'ils portent un dispositif adapté à son âge qui aide à maintenir la tête hors de l'eau. Assurez-vous qu'il y a toujours un adulte responsable qui contrôle sa sécurité pendant le bain ou pendant les jeux à côté de l'eau. Ne les perdez pas de vue et restez à côté, même s'ils savent nager.
- N'entrez pas rapidement dans l'eau. L'immersion il faut la faire graduellement, surtout si l'eau est fraîche et vous avez été exposés au soleil pendant beaucoup de temps ou vous avez fait un effort physique intense. Trempez les extrémités et entrez peu à peu
- Évitez consommer des boissons alcooliques avant d'entrer dans l'eau ou pendant vous y êtes en naviguant ou pendant la pratique des sports nautiques
- Si vous n'êtes pas sûrs de la profondeur, ne vous lancez pas dans l'eau, parce que vous pourriez frapper les rochers ou des branches plongées.
- Ayez précaution aux zones sans visibilité du fond: il peut y avoir des rochers ou de la boue
- Utilisez chaussures d'eau pour éviter des blessures aux pieds
- Sortez immédiatement de l'eau si vous vous sentez mal et alertez quelqu'un
- Évitez vous éloigner trop du côté de la rivière ou réservoir
- Faites attention spécialement aux tourbillons et aux courants d'eau, qui sont très habituels aux rivières et réservoirs
- Faites attention aux courants d'eau, car ils peuvent avoir beaucoup de force. Ne vous laissez pas emmener pour les courants dans un flotteur, matelas gonflable ou similaire
- Dans les rivières, il faut être conscient des changements soudains de débit
- Si vous êtes tiré par le courant, ne nagez pas contre lui mais parallèlement à la rive jusqu'à ce que vous sortiez du courant et nagez ensuite jusqu'au bord

EN CAS D'URGENCE :

- Si vous avez problèmes dans l'eau et vous avez besoin d'aide, alertez en levant le bras haut
- Si vous détectez une personne en danger dans l'eau:
 - Demandez aide immédiatement
 - Lancez-le une corde ou un flotteur et ne la perdez pas de vue
 - Essayez de l'aider sans perdre le contact avec la berge, par exemple avec une corde ou former une chaîne humaine, ou lancer un objet qui flotte
 - Ne vous lancez pas dans l'eau pour l'aider. Une personne en situation de noyade peut facilement vous traîner

N'oubliez jamais : en cas d'urgence, si vous avez besoin d'aide, appelez le 112



**AJUNTAMENT DE
LA POBLA DE SEGUR**
25500 La Pobla de Segur (Lleida)