PROYECTO

WIPEOUT

HOAG MEMORIAL HOSPITAL PRESBYTERIAN

Libro de Actividades

Estimado Padre / Maestro,

La playa es un lugar maravilloso para relajarse y pasar tiempo con nuestros hijos. Sin embargo, hay muchos peligros que pueden convertir un día de diversión en uno trágico. Es por eso que el Hospital Hoag creó el Proyecto Wipeout en 1979.

La misión del proyecto Wipeout es salvar vidas y prevenir lesiones en nuestras playas, tanto localmente como nacionalmente, mediante el desarrollo y distribución de información de seguridad de playa. Para ayudarnos a cumplir esa meta hemos creado este libro de actividades que contiene información sobre todo, desde corrientes de resaca y protección solar a consejos prácticos de cómo evitar lesiones graves en el cuello y en la médula espinal.

Al final del libro encontrará información detallada que le ayudará a discutir estos importantes temas de seguridad con sus estudiantes e hijos.

Para obtener más información sobre el programa del Proyecto Wipeout del Hospital Hoag, por favor visite nuestro sitio web en www.hoaghospital.org / o llame al 949/764-5921 projectwipeout.

Información adicional se puede encontrar en la página web de la Asociación de Salvavidas Surf California www.cslsa.org y La Asociación de Salvamento y Socorrismo de los Estados Unidos www.usla.org.

¡TENGA UN DÍA DIVERTIDO Y SEGURO EN LA PLAYA!

PROJECT® WIPEOUT
HOAG MEMORIAL HOSPITAL PRESBYTERIAN

SURF LIFE SAVING ASSN.
CALIFORNIA

APRENDE A NADAR

Aprender a nadar es tu mejor defensa para evitar los ahogamientos. Si no sabes nadar no debes estar en el agua. Ponte en contacto con tu YMCA local, piscina comunitaria o echa un vistazo al www.swim.com para las clases de natación disponibles en tu área.

¡PREPÁRATE PORQUE AQUÍ VIENE EL SOL!

El sol nos mantiene calientes, nos da luz y hace que todos los seres vivos crezcan. Nuestro planeta no existiría sin el sol. Pero el sol también envía radiación ultravioleta dañina (UVA y UVB), que puede causar quemaduras de sol con ampollas, arrugas en la piel, lesiones oculares e incluso cáncer de piel. Mantén la piel saludable siguiendo los siguientes consejos de protección para la piel:

- Aplícate protector solar 15 minutos antes de salir al aire libre y cada 2 horas. Vuelve a aplicar cada vez que salgas del agua. El protector solar debe tener un **factor de protección solar (SPF) de 30 o más alto y protección contra los rayos UVA / UVB (amplio espectro).**
- Los rayos UV son más fuertes desde las 10:00 am a las 4:00 pm. Mantente fuera del sol y en la sombra tanto como sea posible durante estas horas del día.
- Usa un sombrero de ala ancha que te dé sombra en la cara y el cuello.
- Usa lentes de sol que ofrezcan protección UVA y UVB.

SIEMPRE NADA CERCA DE UN SALVAVIDAS

El salvavidas es un profesional del agua y tu fuente de información acerca de océanos, lagos, ríos y piscinas. Cuando nades en una playa sin protección vigilada, la posibilidad de ahogamiento es 5 veces mayor que ahogarse en una playa con salvavidas. Muchos ahogamientos involucran a personas que están nadando solas. Así que siempre nada cerca de un salvavidas y con un compañero. Entonces, si uno de ustedes tiene un problema, el otro podría ayudar o pedir ayuda.

¿QUÉ TAN PROFUNDA ES EL AGUA?

Lesiones graves en el cuello y en la médula espinal y muertes ocurren todos los años cuando las personas se tiran de cabeza en aguas desconocidas y se golpean la cabeza contra el fondo. No se puede saber la profundidad del agua o ver las rocas bajo el agua o bancos de arena desde la superficie. Verifica con el salvavidas las condiciones del océano antes de entrar al agua, luego, verifica con los pies y no con la cabeza la profundidad del agua. Protege tu cabeza y cuello, manteniendo los brazos en frente de ti cuando estés haciendo surfeo de cuerpo y usando tablas boogie.

CORRIENTES DE RESACA

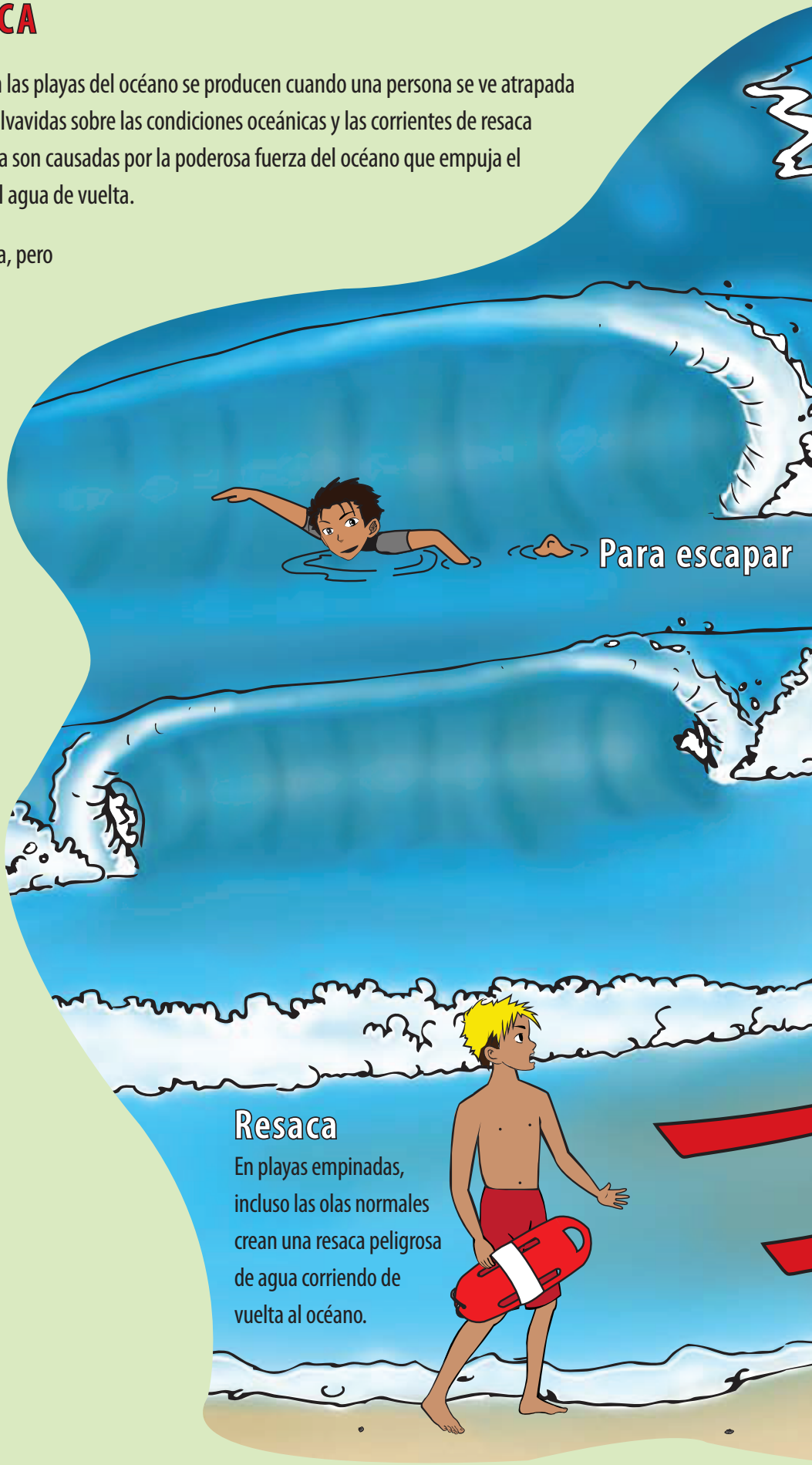
La mayoría de los rescates por salvavidas en las playas del océano se producen cuando una persona se ve atrapada en una corriente de resaca. Pregúntale al salvavidas sobre las condiciones oceánicas y las corrientes de resaca **ANTES** de ir al agua. Las corrientes de resaca son causadas por la poderosa fuerza del océano que empuja el agua hacia la playa y la gravedad que jala el agua de vuelta.

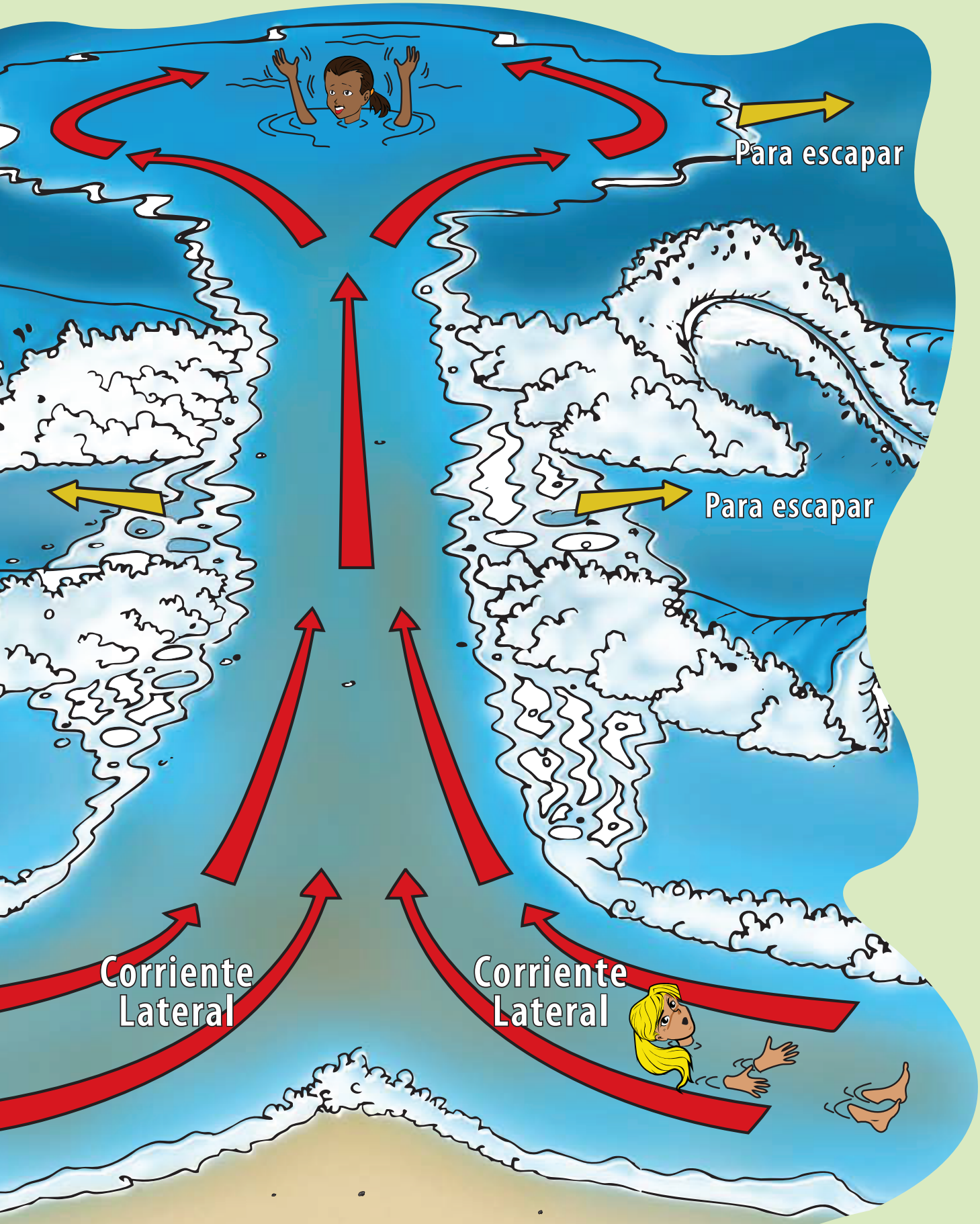
Una corriente de resaca te alejará de la orilla, pero no va a jalarte hacia abajo, por lo tanto **NO TE ALARMES Y NO LUCHES CONTRA LA CORRIENTE.** La mayoría de las corrientes de resaca son estrechas, así que nada paralelo a la orilla hasta que sientas que la corriente te suelta, entonces puedes nadar hacia la orilla. Si no puedes salirte de la corriente de resaca, mueve los brazos y grita para pedir ayuda.

Las corrientes de resaca son el flujo de retorno de agua que se mueve desde la orilla de nuevo al mar. **Para escapar de una corriente de resaca, nada paralelo a la orilla hasta que estés fuera de la corriente moviéndose mar adentro.** Luego, nada hacia adentro. Si tienes problemas, mueve los brazos para obtener ayuda. Recuerda, la resaca te tirará de la orilla, pero nunca bajo el agua.

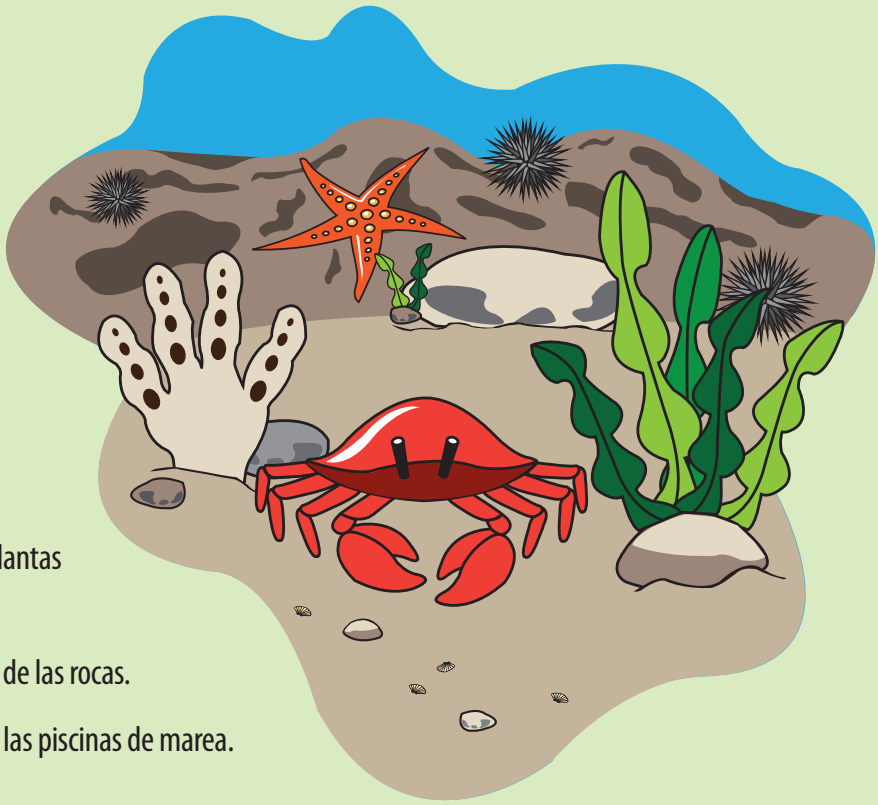
Rasgos identificativos:

1. Manchas tranquilas en el oleaje con olas rompiendo en ambos lados
2. Agua rizada o entrecruzada
3. Agua marrón, descolorida
4. Agua espumosa
5. Bancos de arena adyacentes.




Para escapar
Para escapar
Corriente Lateral
Corriente Lateral

PISCINAS DE MAREA Y CRIATURAS DEL MAR

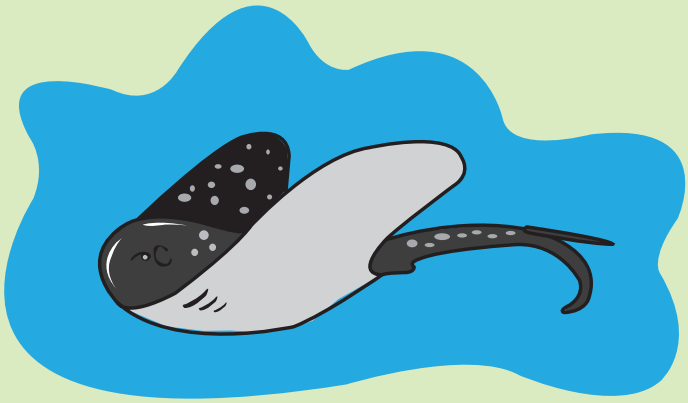


Las piscinas de marea se forman durante la marea baja, cuando el agua del mar está atrapada en las rocas a lo largo de la costa. Las piscinas de marea son ecosistemas muy frágiles que son el hogar de una increíble variedad de plantas y animales. Protege las piscinas de marea, siguiendo estas simples reglas.

- Camina suavemente sobre las rocas secas solamente, teniendo cuidado de no pisar las plantas o animales.
- No los toques, les des con un palo o los saques de las rocas.
- Nunca remuevas animales, conchas o rocas de las piscinas de marea.
- Obsérvalos donde viven.

Las medusas y las rayas son criaturas del mar que a veces les gusta nadar cerca de la orilla. Ambos pueden picarte si no tienes cuidado.

Si ves una medusa muerta en la playa, hay probablemente más en el agua, así que permanece fuera del agua hasta que hayas comprobado las condiciones con el salvavidas.



La raya tiene una púa afilada y venenosa en la cola que la utiliza cuando se siente amenazada. Espántalas y evita pisar una raya arrastrando los pies al caminar en aguas arenosas poco profundas. Si ves una raya, aléjate.

PICNICS Y FOGATAS

Mantén nuestras playas seguras y limpias utilizando sólo plástico, aluminio y productos de papel en tus picnics. Nunca lleves vidrio a la playa. Las cortadas son lesiones comunes en la playa, usualmente causadas por los vidrios rotos escondidos en la arena.

Por favor, utiliza los contenedores de basura y de reciclaje. Cuando vuelvas a casa, no dejes nada atrás sino tus huellas en la arena.

Nunca juegues cerca de una hoguera. Carbones calientes pueden estar ocultos bajo la arena. Tú podrías accidentalmente caerte y quedar gravemente quemado.
APAGA EL FUEGO CON AGUA, NUNCA CON ARENA.

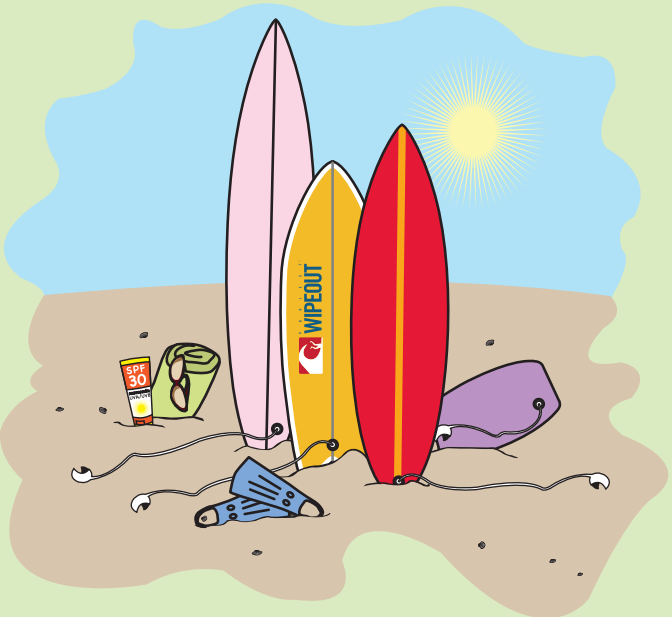
USA EL EQUIPO CORRECTO

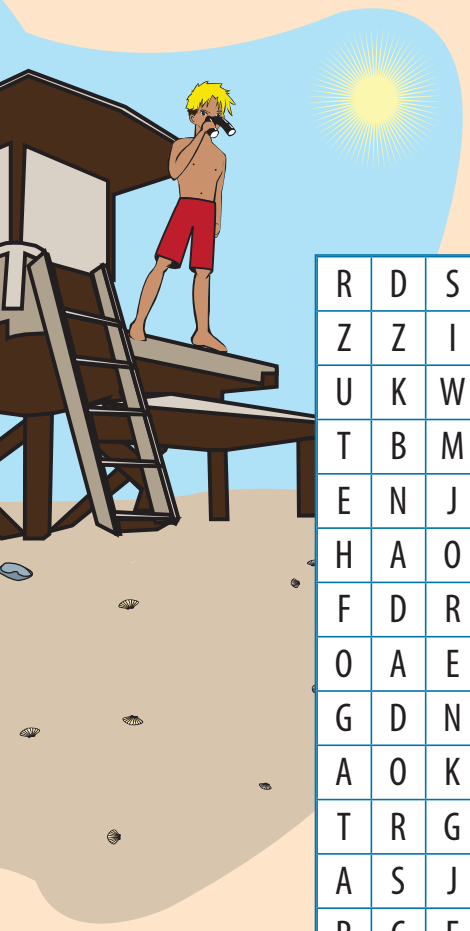
Utiliza la tabla adecuada para la actividad y con el tamaño adecuado para ti. Busca consejos en línea o en una tienda de surf local.

Chapaletas: El uso de chapaletas de surfeo cuando estés haciendo surfeo de cuerpo y usando tablas boogie te da más poder y te ayuda a tomar las olas y salir de las corrientes de resaca.

Amarra la correa de tu tabla: Utiliza siempre una correa con tu tabla. La correa te conecta a la tabla en el tobillo o la muñeca. No sólo la correa te mantendrá conectado con tu dispositivo de flotación, pero pasarás más tiempo surfeando o haciendo surfeo de cuerpo y menos tiempo nadando detrás de tu tabla. Comprar una correa que sea la longitud exacta de tu tabla.

Ejemplo: tabla de 6 pies= correa de 6 pies.





SOPA DE LETRAS WIPEOUT

R	D	S	A	D	I	V	A	V	L	A	S	P	P	L	A	Y	A
Z	Z	I	Q	K	P	V	F	E	N	M	L	P	P	S	Y	K	X
U	K	W	U	L	P	D	B	X	C	M	Q	I	Z	R	R	P	Y
T	B	M	E	T	E	U	O	P	E	K	N	S	Q	X	O	I	P
E	N	J	M	L	L	Z	A	E	E	C	E	C	C	K	W	C	R
H	A	O	A	V	O	S	C	C	R	W	G	I	N	H	G	N	O
F	D	R	D	A	T	T	A	E	O	D	I	N	C	B	Q	I	T
O	A	E	U	R	A	A	S	S	T	F	Y	A	E	Q	C	C	E
G	D	N	R	E	D	B	E	F	U	Q	R	D	J	P	H	D	C
A	O	K	A	N	E	L	R	A	L	K	H	E	I	S	A	R	C
T	R	G	S	A	P	A	S	A	W	C	R	M	L	A	P	Q	I
A	S	J	D	U	L	D	R	Y	R	X	E	A	B	S	A	P	O
R	C	F	E	E	A	E	N	A	M	M	C	R	S	U	L	Z	N
D	B	K	L	Y	Y	S	I	R	R	U	I	E	O	D	E	C	S
K	I	Q	S	W	A	U	T	R	Y	J	C	A	B	E	T	S	O
N	C	Z	O	O	K	R	B	L	U	M	L	F	E	M	A	R	L
U	S	Q	L	C	N	F	U	A	S	J	A	Y	I	B	S	Q	A
J	Y	A	O	Q	D	H	C	O	R	R	E	A	K	J	P	T	R

Busca y circula las palabras de las cosas que se ven en la playa.

PECES
TABLA DE SURF
RECICLA
PROTECCIÓN SOLAR
PISCINA DE MAREA
CORREA
PICNIC
SALVAVIDAS
FOGATA
MEDUSAS
PLAYA
RAYA
RESACA
PELOTA DE PLAYA
NADADOR
CHAPALETAS
ARENA
QUEMADURAS DEL SOL

FIESTA EN LA PLAYA

Lee cuidadosamente cada problema, ya que algunos problemas tienen múltiples pasos. Escribe los pasos en orden.

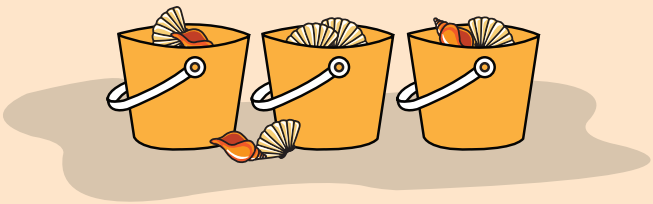
1. Tina compró baldes de arena para 3 de sus amigas. Cada cubo contiene 5 conchas marinas.

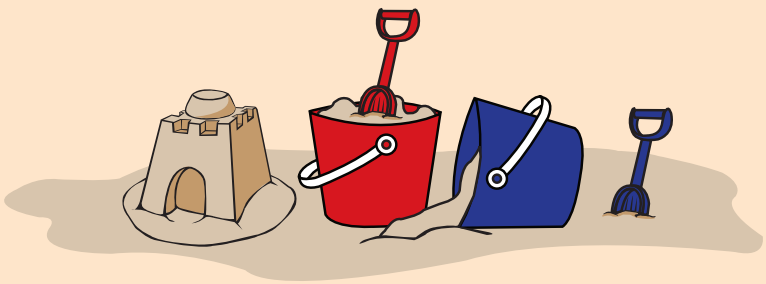
   Si cada concha cuesta 25 centavos, ¿cuánto dinero gastó Tina?

   Paso 1: _____

   Paso 2: _____

   Respuesta: _____





2. Chloe utilizó $\frac{1}{5}$ de su cubo de arena para construir el castillo de arena.

   Ramón utilizó $\frac{6}{20}$, de su cubo de arena.

   ¿Quién utiliza más arena?

   Paso 1: _____

   Paso 2: _____

   Respuesta: _____

3. Charlie pasó 5 veces más minutos de surfeo que Teresa.

   Teresa pasó la mitad de los minutos de surfeo de Ramón.

   Ramón pasó 90 minutos surfeando.

   ¿Quién surfeó por más tiempo?

   Paso 1: _____

   Paso 2: _____

   Respuesta: _____

UN DÍA EN LA PLAYA

Tina, Chloe, Ramón, Charlie y Teresa están utilizando un artículo de playa diferente.
Usa las pistas para emparejar la persona con el artículo que se utiliza.

1. Tina mantiene su dispositivo de flotación cerca de ella mediante el uso de este elemento cuando se encuentra surfeando.

2. Ramón es un salvavidas. Utiliza este elemento cuando rescata a los nadadores de una corriente de resaca.

3. Teresa se aplica esto cada vez que sale del agua.

4. Chloe usa este artículo que le da más poder y control cuando está haciendo surfeo de cuerpo y usando tablas boogie.

5. Charlie mantiene sus brazos hacia el frente cuando él está usando esto.

COGE LA OLA

Charlie, Chloe, Teresa, Ramón y Tina van a surfear. Usa las pistas para determinar el orden en el que cada persona coge una ola.

Tina está remando justo en frente de Ramón

Charlie está entre Teresa y Ramón

Chloe está mirando adelante a Ramón
quién es el siguiente en la cola para coger la ola

Tres personas están remando entre Chloe y Tina

Escriba el orden en que los surfistas se encuentran,
esperando para coger la ola.

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

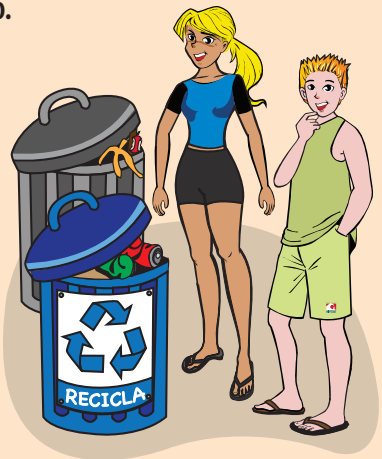
5º _____

MANTÉN NUESTRAS PLAYAS LIMPIAS

Lea cada idea principal y la frase debajo de ella. Tacha la oración que no va con la idea principal.

1. **Idea principal: El reciclaje nos ayuda a reutilizar las cosas y mantener nuestro planeta y nuestras playas limpias mediante la reducción de basura.**
   a. Al salir de la playa, no dejes nada atrás.
   b. Es importante separar la basura de materiales reciclables y colocarlos en los contenedores adecuados.
   c. Saca la basura todos los días.

2. **Idea principal: Puedes reciclar las latas de aluminio, botellas de vidrio y botellas de plástico.**
   a. Las latas de aluminio y botellas de plástico se deben colocar en los contenedores de reciclaje.
   b. Está bien para tirar las latas de aluminio en la arena si no puedes encontrar un contenedor de reciclaje.
   c. Las latas de aluminio, botellas de vidrio y de plástico se pueden reciclar y reutilizar de muchas formas.



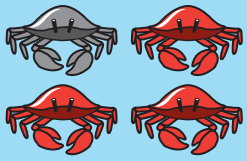
3. **Idea principal: No es seguro llevar vidrio a la playa.**
   a. La gente se corta con los vidrios rotos que se esconde en la arena.
   b. Las botellas de vidrio son buenas para hacer castillos de arena.
   c. Nunca lleves vidrio de la playa.

CRIATURAS DEL MAR

Cambia las fracciones a decimales dividiendo el numerador entre el denominador. Utiliza los dibujos si te quedas atascado.

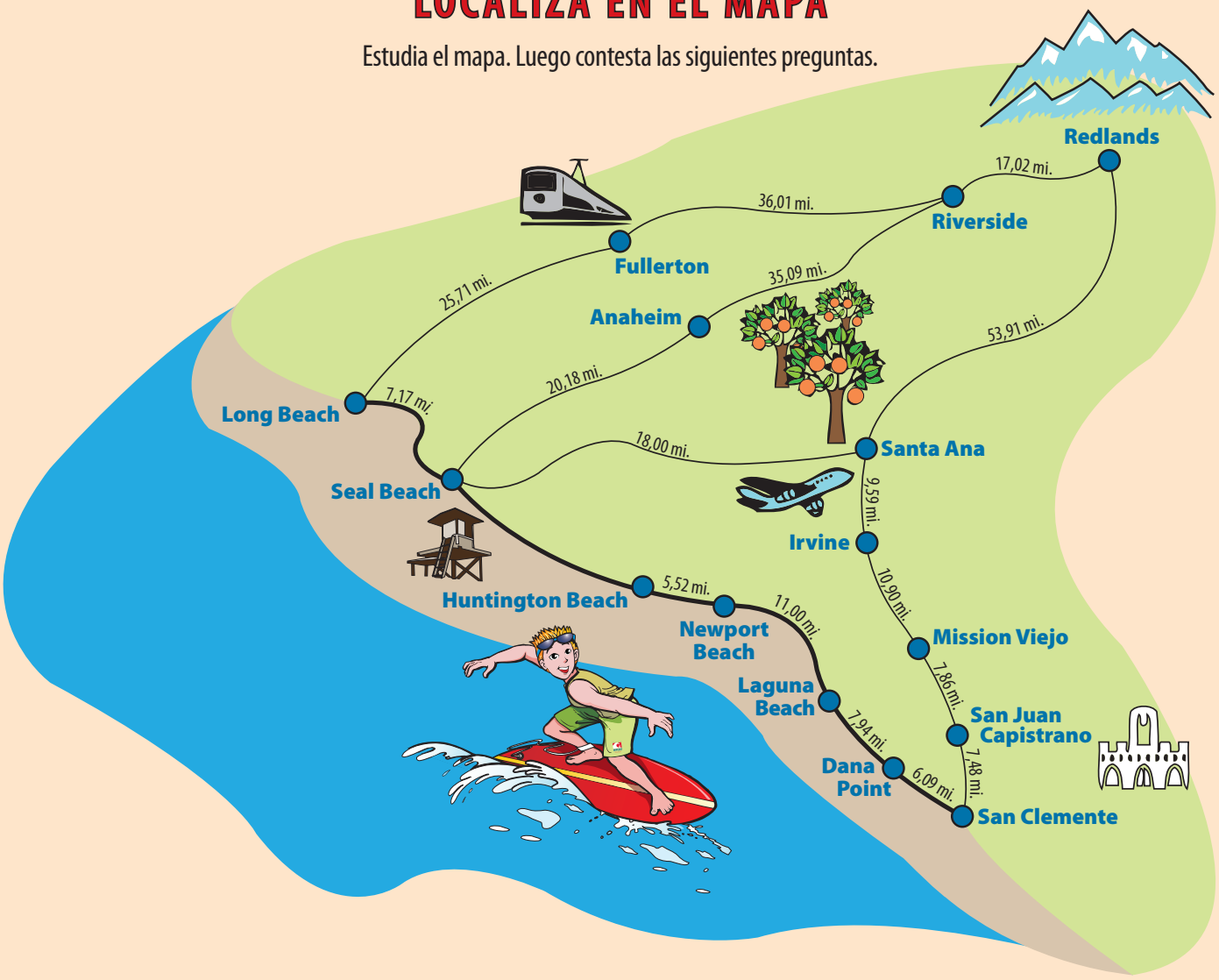
1.
   a. ¿Qué fracción de las conchas están sombreadas? _____
   b. Divide el numerador entre el denominador.
   c. ¿Cuál es la forma decimal de $\frac{3}{5}$? _____

2.
   a. ¿Qué fracción de las algas está sombreada?_____
   b. Divide el numerador entre el denominador.
   c. ¿Cuál es la forma decimal de $\frac{5}{10}$? _____

3. 
   a. ¿Qué fracción de los cangrejos está sombreada? _____
   b. Divide el numerador entre el denominador.
   c. ¿Cuál es la forma decimal de $\frac{1}{4}$?_____

LOCALIZA EN EL MAPA

Estudia el mapa. Luego contesta las siguientes preguntas.



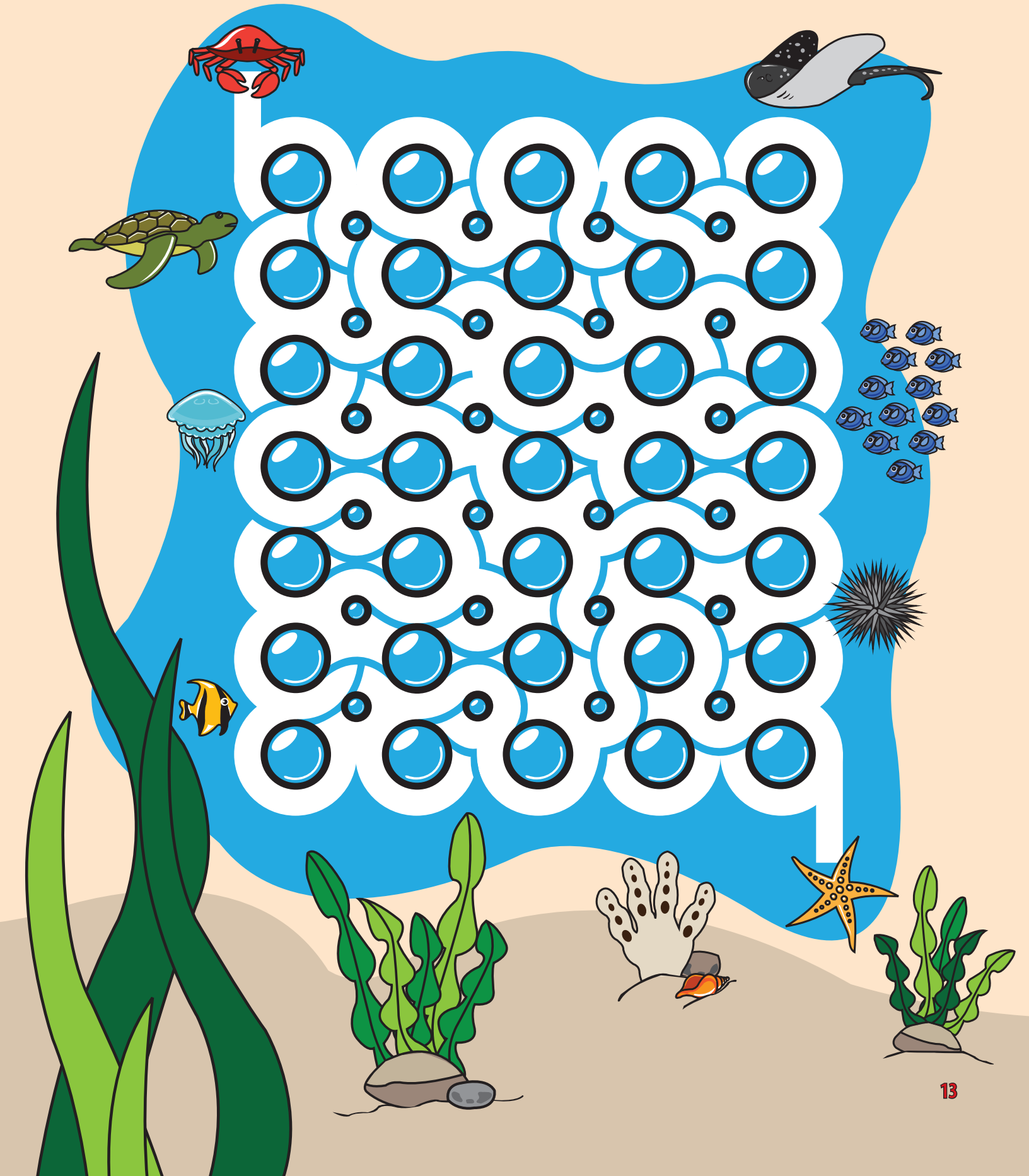
1. Chloe tomó el autobús desde su casa en Riverside para encontrase con sus amigos en Anaheim.
   Luego ellos tomaron el autobús a Seal Beach.
   a. ¿Cuántas millas en total viajó Chloe? _____

2. Ramón y Charlie van a reunirse en San Clemente para ir a surfear.
   Ramón vive en Santa Ana y Charlie vive en Huntington Beach.
   ¿Quién viajó la menor distancia de ida y vuelta? _____

3. Teresa tomó el tren para visitar a su tía en Redlands. Teresa vive en Long Beach.
   En el camino a casa de su tía, que tuvo que pasar por Fullerton y Riverside.
   En el camino de regreso pasó por Santa Ana y Playa Seal.
   a. ¿Qué camino fue más largo, el camino de ida o el camino de regreso? _____
   b. ¿Cuántas millas en total viajó Teresa? _____

LABERINTO DEL MAR DE BURBUJA

Dibuja una línea a través del laberinto de burbuja desde el cangrejo a la estrella de mar.



GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES / MAESTRO:

Lesiones comunes de playas

Quemaduras de sol

La lesión más común en la playa es una quemadura solar. Las quemaduras de sol y los bronceados son el resultado de daños en el ADN que pueden resultar en cáncer de piel. Los niños son especialmente vulnerables ya que su piel tiene menos capacidad de protegerse a sí misma de lesiones. De acuerdo con la Fundación de Cáncer de Piel, una quemadura de sol abrasador en la niñez o en la adolescencia es más del doble de riesgo para una persona de desarrollar en el futuro melanoma, la forma más mortal de cáncer de piel. Protéjase a sí mismo y a sus hijos de los dañinos rayos ultravioleta del sol, siguiendo los consejos de seguridad del sol en la página 2. Más información detallada está disponible en línea en www.skincancer.org/sunburn.

Las cortadas, abrasiones y fracturas

Otras lesiones vistas en la playa son las cortadas, abrasiones y fracturas o dislocación de hombros, muñecas y tobillos. Estas lesiones ocurren con frecuencia por el uso indebido de material deportivo, utilizando el equipo equivocado para la actividad, la falta de experiencia del usuario y el comportamiento arriesgado.

Para evitar estas lesiones, familiarícese usted mismo y a sus hijos con el artículos deportivos ANTES de ir a la playa. Asegúrese de que es apropiado para la actividad, experiencia y el tamaño del usuario.

Usando una correa para su tabla le mantiene conectado con el dispositivo de flotación y reduce el riesgo de cortes para usted y quienes le rodean de tablas de surfeo "Fugitivas".

Vidrios rotos, escondidos en la arena, es una causa frecuente de cortadas. Nunca lleve vidrio a la playa. Plástico, aluminio y papel son una alternativa mucho más segura.

Seguridad de Fogatas

¿Quién no disfruta de una reunión alrededor de un caliente, fuego brillante en un lugar fresco en una tarde de verano? Pero las fogatas pueden ser peligrosas, especialmente para los niños. Siga estos importantes consejos de seguridad y reduzca el riesgo de quemaduras graves para usted y su familia.

- Nunca permita que los niños o animales se acerquen a las fogatas, ya sea que estén en uso o no. Carbones calientes podrían estar enterrados bajo la arena y una caída accidental en la fogata podría causar quemaduras graves y potencialmente mortales.
- Nunca apague una fogata con arena. La arena actúa como un horno, permitiendo que los carbones permanezcan al rojo vivo durante 24 horas o más.
- Tenga siempre una fuente de agua o un extintor de incendios antes de de iniciar el fuego.
- Comienza con un fuego pequeño. Esto le ayudará a determinar la dirección del viento y el efecto sobre la llama.
- Mantenga el área alrededor de la fogata limpia y despejada. Mantenga una distancia considerable entre las personas, los objetos y la fogata.

Ahogamientos o casi ahogamientos

De acuerdo con la Alianza Nacional de Prevención de Ahogamientos, los ahogamientos siguen siendo la segunda causa principal de lesiones no intencionales relacionadas con la muerte de niños entre las edades de uno a cuatro años en los Estados Unidos. Por cada niño que muere de ahogamiento, otros cuatro son hospitalizados por ahogamiento, muchos con sufrimiento de lesión cerebral permanente.

Los ahogamientos en la infancia suceden por lo general rápidamente y en silencio–como resultado de que un niño se deja desatendido, o durante un breve descuido en la supervisión de adultos. La clave para la prevención de ahogamientos es la supervisión constante de un adulto atento. Observe a su hijo en todo momento cuando está cerca del agua de cualquier tipo, ya sea el mar, un estanque de peces, la bañera o un cubo.

Sobreviviendo corrientes de resaca

Una corriente de resaca es una poderosa corriente de agua que fluye lejos de la orilla. Pueden ocurrir en cualquier playa con olas rompientes. Las velocidades de la corriente de resaca son relativamente lentas en la mayoría de las condiciones, pero la velocidad puede aumentar rápidamente y llegar a ser peligrosa para cualquiera que entre a las olas, incluso al nadador más fuerte en el mar afuera.

La Asociación de Salvavidas de Estados Unidos estima que las corrientes de resaca contabilizan más del ochenta por ciento de los rescate realizados por salvavidas en la playa y más de 100 muertes anualmente en las playas de nuestro país.

Cuando se detecta

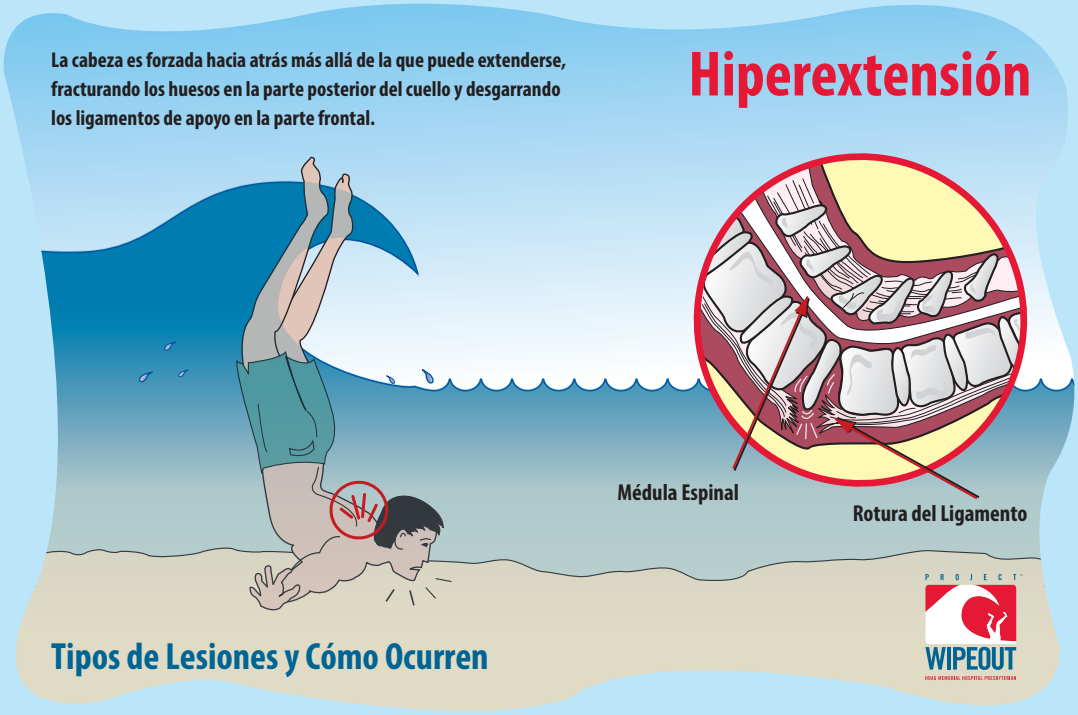
- Nunca nade solo.
- Siempre que sea posible, nade en una playa protegida por salvavidas.
- Tenga cuidado en todo momento, especialmente cuando se nada en playas sin vigilancia. En caso de duda, ¡no salga!
- Obedezca todas las instrucciones y órdenes de los salvavidas.
- Si lo atrapa una corriente de resaca, mantenga la calma para conservar energía y pensar con claridad.
- No luche contra la corriente. Nade fuera de la corriente en una dirección siguiendo la orilla. Al salir de la corriente, nade hacia la orilla.
- Si usted no puede nadar fuera de la corriente de resaca, flotar o tranquilamente avanzar en el agua. Al salir de la corriente, nade hacia la orilla.
- Si todavía no puede llegar a la orilla, llame la atención a sí mismo: con la cara hacia la playa, agite los brazos y grite para pedir ayuda.

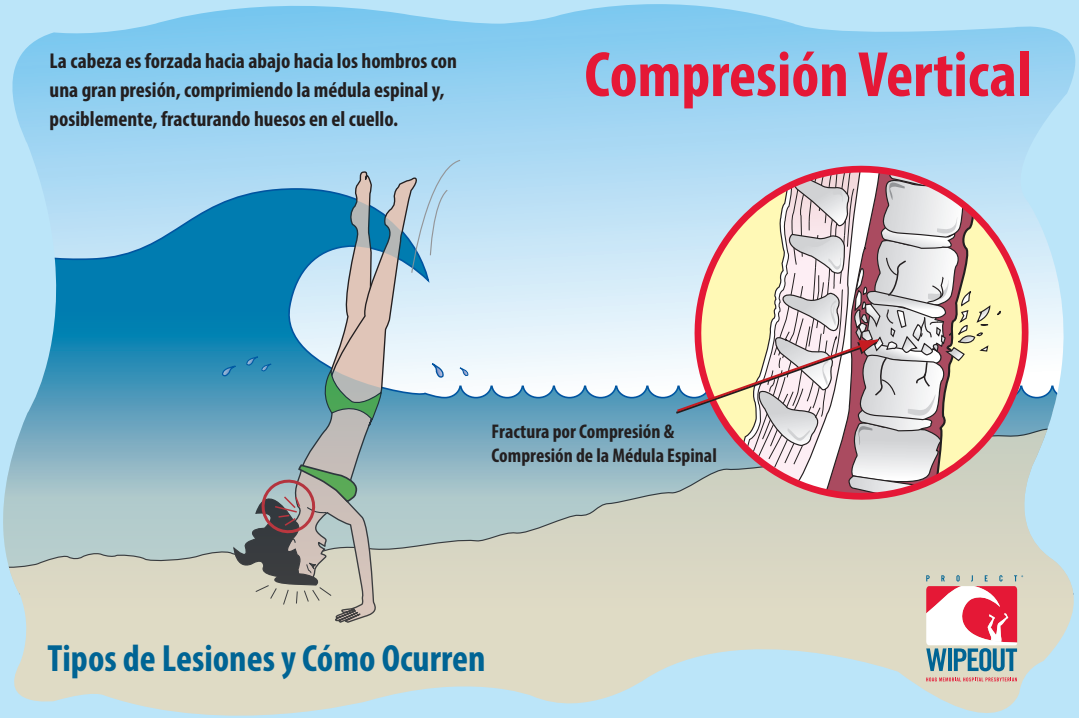
Si ve a alguien en problemas, obtenga ayuda de un salvavidas. Si un salvavidas no está disponible, haga que alguien llame al 911. Tírele a la víctima de la corriente de resaca algo que flote y grítele instrucciones de cómo escapar. Recuerde que muchas personas se ahogan al intentar salvar a alguien de una corriente de resaca.

Lesiones de cuello y de la médula espinal

El Centro Nacional de Estadísticas de Lesiones de la Médula Espinal estima que 12.000 personas sufren una lesión de la médula espinal cada año. Aproximadamente el 8% se sufre durante una actividad deportiva recreativa.

Lesiones de la médula espinal suceden en las playas de nuestro país cada año, generalmente como resultado de tirarse de cabeza en el agua o ser tambaleado en las olas por la tremenda fuerza del océano. Estas lesiones pueden resultar en parálisis total o parcial o incluso la muerte.





SOPA DE LETRAS WIPEOUT página 8

R	D	S	A	D	I	V	A	V	L	A	S	P	P	L	A	Y	A
Z	Z	I	Q	K	P	V	F	E	N	M	L	P	P	S	Y	K	X
U	K	W	U	L	P	D	B	X	C	M	Q	I	Z	R	R	P	Y
T	B	M	E	T	E	U	O	P	E	K	N	S	Q	X	O	I	P
E	N	J	M	L	L	Z	A	E	E	C	E	C	C	K	W	C	R
H	A	O	A	V	O	S	C	C	R	W	G	I	N	H	G	N	O
F	D	R	D	A	T	T	A	E	O	D	I	N	C	B	Q	I	T
O	A	E	U	R	A	A	S	S	T	F	Y	A	E	Q	C	C	E
G	D	N	R	E	D	B	E	F	U	Q	R	D	J	P	H	D	C
A	O	K	A	N	E	L	R	A	L	K	H	E	I	S	A	R	C
T	R	G	S	A	P	A	S	A	W	C	R	M	L	A	P	Q	I
A	S	J	D	U	L	D	R	Y	R	X	E	A	B	S	A	P	O
R	C	F	E	E	A	E	N	A	M	M	C	R	S	U	L	Z	N
D	B	K	L	Y	Y	S	I	R	R	U	I	E	O	D	E	C	S
K	I	Q	S	W	A	U	T	R	Y	J	C	A	B	E	T	S	O
N	C	Z	O	O	K	R	B	L	U	M	L	F	E	M	A	R	L
U	S	Q	L	C	N	F	U	A	S	J	A	Y	I	B	S	Q	A
J	Y	A	O	Q	D	H	C	O	R	R	E	A	K	J	P	T	R

FIESTA EN LA PLAYA página 9

1. Paso 1: Para saber cuántas conchas Tina compró. 3 x 5 = 15
   Paso 2: Multiplique el número total de conchas por el costo de uno. 15 x 25¢ = $ 3,75
   Respuesta: Tina gastado $ 3,75

2. Paso 1: Haga fracciones equivalentes. 15 x 44 = 420.
   Paso 2: Compare fracción de Chloe con la fracción de Ramón. Chloe = 420. Ramón = 620.
   Respuesta: Ramón utilizó más arena.

3. Paso 1: Averigüe cuántos minutos Teresa surfeó. 90 ÷ 2 = 45
   Paso 2: Averigüe cuántos minutos Charlie surfeó. 45 x 5 = 225
   Paso 3: Compare los minutos de Teresa, de Ramón y de Charlie.
   Teresa = 45, Ramón = 90, Charlie = 225.
   Respuesta: Charlie navegó por más tiempo.

UN DÍA EN LA PLAYA BEACH página 10

1. Correa
2. Boya de Rescate
3. Protector Solar
4. Chapaletas
5. Tabla de Boogie

COGE LA OLA página 10

Tina es la primera, Ramón es el segundo, Charlie es el tercero, Teresa es la cuarta y Chloe es la quinta.

MANTÉN NUESTRAS PLAYAS LIMPIAS página 11

1. c
2. b
3. b

CRIATURAS MARINAS página 11

1. a. 3 de cada 5 conchas están sombreadas = $\frac{3}{5}$
   c. Para convertir $\frac{3}{5}$ en un decimal añada una coma decimal y un cero después de que el numerador se divida por el denominador usando la división larga. Incluya el decimal en la respuesta. (0,6)

2. a. 5 de cada 10 piezas de algas están sombreadas = $\frac{5}{10}$
   c. Para convertir $\frac{5}{10}$ en un decimal añada una coma decimal y un cero después de que el numerador se divida por el denominador usando la división larga. Incluya el decimal en la respuesta. (0,5)

3. a.1 de cada 4 cangrejos están sombreadas = $\frac{1}{4}$
   c. Para convertir $\frac{1}{4}$ en un decimal añadir un punto decimal y un cero después de que el numerador y el divide por el denominador usando la división larga. Incluya el decimal en la respuesta. (0,25)

LOCALIZA EN EL MAPA página 12

1. De Riverside a Anaheim = 35,09 millas.
   De Anaheim a Seal Beach = 20,18 millas.
   Total de millas recorridas = 55,27 millas.

2. El viaje de Ramón:
   De Santa Ana a Irvine = 9,59 millas.
   De Irvine a Mission Viejo = 10,90 millas.
   De Mission Viejo a San Juan Capistrano = 7,86 millas.
   De San Juan Capistrano en San Clemente = 7,48 millas.
   Total de millas de ida = 35,83 millas
   Ida y vuelta = 71,66 millas

   Viaje de Charlie:
   De Huntington Beach a Newport Beach = 5,52 millas.
   De Newport Beach a Laguna Beach = 11,00
   De Laguna Beach a Dana Point = 7,94
   De Dana Point a San Clemente = 6,09
   Total de millas de ida = 30,55
   Ida y vuelta = 61,10 millas

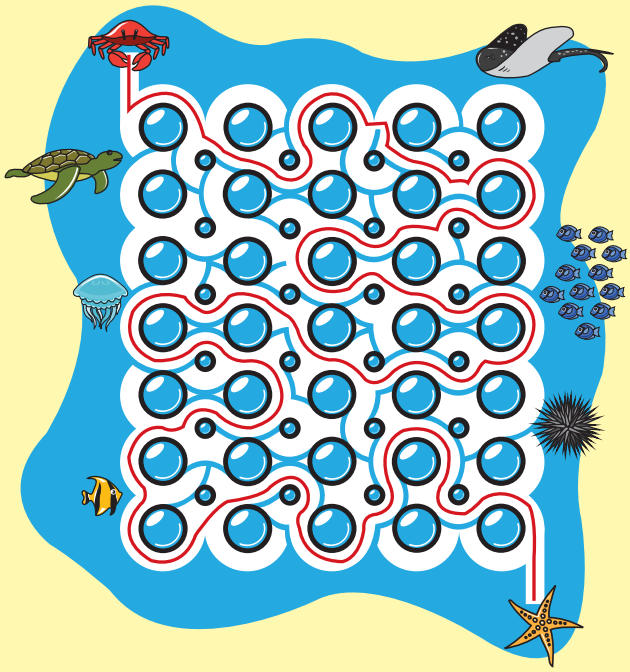
   Respuesta: El viaje de Charlie fue más corto por 10,56 millas.

3. De Long Beach a Fullerton = 25,71 millas.
   De Fullerton a Riverside = 36,01 millas.
   De Riverside a Redlands = 17,02 millas.
   Total de millas recorridas hasta el destino = 78,74 millas.

   De Redlands a Santa Ana = 53.91 millas.
   De Santa Ana a Seal Beach = 18,00 millas.
   De Seal Beach en Long Beach = 7,17 millas.

   Total de millas recorridas a casa = 79,08 millas.
   El viaje de vuelta fue más largo que el viaje a Redlands.
   Teresa viajó un total de 157,82 millas.

LABERINTO DEL MAR DE BURBUJA página 13



RESPUESTAS DE LAS ACTIVIDADES

Los programas de salvavidas para jóvenes se desarrollaron para proporcionar entrenamiento de seguridad de playa y agua para niños y niñas. Los programas proporcionan un ambiente acuático seguro mientras familiariza a los participantes con los peligros del medio ambiente marino. Los programas proporcionan educación y experiencia en materia de seguridad de océano, primeros auxilios, técnicas de rescate, actividades de playa, aptitud física, y operaciones de seguridad marítima, mientras expone a los participantes a un ambiente que enfatiza cortesía, respeto, disciplina y espíritu deportivo.

Los programas están diseñados para niños de 9 a 17 años. Los programas varían en duración y contenido, pero los participantes deben cumplir los requisitos mínimos del programa de la agencia que deseen participar. Aunque los programas varían, los participantes se colocan generalmente en una las de cuatro categorías de edad:

AA 16-17 años de edad

A 14 - 15 años de edad

B 12 - 13 años de edad

C 9 - 11 años de edad

Se invita a los salvavidas juveniles a competir en la Competencia Regional CSLSA cada año en julio, el Concurso Nacional USLA cada mes de agosto, y los Juegos del Estado de California cada mes de julio.

Para obtener más información sobre los programas de Salvavidas Juveniles y seguridad de playa, visite nuestro sitio web en: www.cslsa.org

KNOW THE DANGERS

Conozca los peligros

Nade cerca de un salvavidas

Aprenda a nadir

Nunca nade solo

No se tire de cabeza

Obedezca las señales de advertencia y banderas.

www.usla.org

PROYECTO WIPEOUT®
CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LA PLAYA

Reduzca el riesgo de lesiones de cuello y de la médula espinal para usted y su familia al siguiendo estos Consejos de Seguridad en la Playa del Proyecto Wipeout®.

- Aprenda a nadar.
- Nunca nade solo. Siempre nade con un amigo y cerca de un salvavidas.
- No se tire de cabeza al agua desde la playa, un muelle o incluso desde su tabla de surf. Los bancos de arena no puede ser visto desde la superficie y el agua puede ser poco profunda.
- Manténgase fuera de la "zona de oleaje", donde las olas rompen en la orilla. Las olas son más fuertes aquí y hasta una pequeña ola puede levantarlo y tirarlo de cabeza en la arena.
- Cuando esté haciendo surfeo de cuerpo o usando una tabla de boogie, tenga los brazos hacia fuera delante de usted para protegerse la cabeza y el cuello.

PROJECT® WIPEOUT
HOAG MEMORIAL HOSPITAL PRESBYTERIAN

SURF LIFE SAVING ASSN. CALIFORNIA

6/13-LAD-2SM-M/B | 2506