

Outdoor Recreation Safety

Facts

The National Park Service states the number one cause of death is drowning; the second is motor vehicle accidents and the third are falls.

Locally, there is a high incident of heat related illness, and snake and insect bites. Plan for the weather, the condition of the terrain and know the local emergency number and the emergency facilities.

Heat Illness includes dehydration which can progress to heat stroke.



Sign and Symptoms

Children are more prone to heat illness because they have smaller body surface areas and heat cannot evaporate as quickly and their bodies can't adjust to high temperatures like an adult.

Symptoms of dehydration include:

- Irritability
- Dark, colored urine
- Headache

Symptoms of heat exhaustion include:

- Nausea
- Faint or feeling dizzy
- Muscle cramping
- Extreme sweating



What to do

- ✓ Wear light color, light weight clothing
- ✓ Do not plan outdoor activities during the heat of the day between 12 to 4 p.m.
- ✓ Drink plenty of fluids. Children should drink 5 to 9 ounces every 20 minutes. A child's gulp is a half-ounce of fluid.
- ✓ If your child shows any of these symptoms cool your child by submerging in cold water. If they don't respond quickly then call 9-1-1.

Fall Prevention

- ✓ Wear appropriate shoes, such as hiking boots to protect your feet and ankles.
- ✓ Consult your Park Ranger to determine the best hike for your child's ability.

- ✓ Avoid distractions and concentrate where you are walking.

Rattlesnake Safety

Rattlesnakes live in rocky and thick over growth, and any shaded environment such as underneath stairs or in garages. Keep an eye on your environment and avoid these areas. A coiled snake is ready to strike; a snake in motion is not threatened.

What to do if you see a snake

Avoid terrain that snakes typically live in.

- ✓ Keep an eye out for snakes. Remaining alert might mean that you see the snake before it sees you.
- ✓ If a snake is in your path, **stop** and let it go by. Keep your distance,
- ✓ **Walk!** Do not run away from the snake.
- ✓ Contact a professional to remove the snake.



The best way to teach your kids about safety in the outdoors is to join the **free**

National Park Ranger Web Program

This is the National Park Service's site for kids of all ages. If you love our National Parks, Monuments and Historic Sites, this site is for you.



To become a Web Ranger Double Click on <http://www.nps.gov/webrangers>

For drowning prevention please see our **Water Safety fact sheet**. For Motor Vehicle safety please see our **Child Passenger Safety fact sheet**.

Seguridad para la Recreación al Aire Libre

Hechos

El Servicio de Parques Nacionales declara que la primera causa de muerte es el ahogamiento; la segunda son los accidentes de vehículos y la tercera son las caídas.

Localmente, hay una alta incidencia a las enfermedades causadas por el calor, serpientes y picaduras de insectos. Planea de acuerdo al clima y la condición del terreno. Maten a la mano el número y la dirección de los servicios de emergencias locales.



Enfermedades por el

calor incluye deshidratación que puede causar un golpe de calor.

Signos y Síntomas

Los niños son más propensos a la enfermedad del calor porque tienen cuerpos pequeños, el color no se evapora rápidamente y sus cuerpos no pueden adaptarse a las altas temperaturas como un adulto.

Síntomas de deshidratación incluye:

- Irritabilidad
- Orina de color oscuro
- Dolor de cabeza

Los Síntomas del Agotamiento por el calor incluyen:

- Náusea
- Desmayos o mareos
- Calambres
- Sudando en exceso



Que hacer

- ✓ Usa ropa de colores claros y ligera
- ✓ No planea actividades en el calor al aire libre entre 12 a 4 p.m.
- ✓ Toma bastantes líquidos. Los niños deben de beber 5 a 9 onzas cada 20 minutos. El trago de un niño mide media onza de líquido.

- ✓ Si tu niño presenta alguno de estos síntomas sumerja al niño en agua fría. Si no responden rápidamente llame al 9-1-1.

Prevención de Caídas

- ✓ Usa zapatos resistentes como botas para proteger los pies y tobillos.
- ✓ Consulta con los guardabosques para decidir el camino más seguro para tu niño.
- ✓ Evita distracciones y concéntrate donde caminas.

Qué hacer si ves una serpiente

Evita el terreno donde las serpientes viven.

- ✓ ¡Permanece alerta! Es mejor que tu mires la serpiente primero.
- ✓ Si te encuentras una serpiente en tu camino, **detente**, dale el paso a la serpiente y mantén tu distancia.
- ✓ **¡Camina!** No corras cuando te encuentres con una serpiente.

National Park Ranger Web Program

Esta es la página de Servicio del Parque Nacional para niños de todas las edades. Si te gustan nuestros parques nacionales, monumentos y sitios históricos, esta es la página para ti.



Para convertirte en un Web Ranger visita, <http://www.nps.gov/webrangers>

Para prevención en ahogamiento lee nuestro volante de *Seguridad en el Agua*. Para seguridad en el vehículo lee nuestro volante de *Seguridad para los Niños Pasajeros*.