

RIESGOS Y CONSEJOS DE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

EN GENERAL



MAR CANTÁBRICO: METEOROLOGÍA CAMBIANTE

- ✓ Consulta la predicción meteo marítimo-costera.
- ✓ ¡Atención a la galerna! Temporal súbito y violento con viento y oleaje.

ESTADO DE LA MAR: OLEAJE Y CORRIENTES

- Observa las banderas de la playa:



- ✓ Respeta las **zonas delimitadas** de baño y deportivas.
- ✓ Sigue las indicaciones de **socorristas**.
- ✓ Observa las **olas**, identifica las **corrientes** y los **posibles escapes** (Fig. 1)
- ✓ ¡Atención especial en la Playa de Zurriola! (Fig. 2)

FAUNA MARINA:

medusas, microalgas, carabelas portuguesas, etc.

- ✓ ¡Precaución! En caso de presencia animal **informate** antes de entrar al agua.



EN CASO DE PROBLEMAS

- ✓ Mantén la calma.
- ✓ No te dirijas a las **zonas de rocas**.
- ✓ Pide **ayuda** agitando los brazos y, en su caso, utiliza el silbato (Fig. 4)
- ✓ Socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda.



Fig.4



Fig.3

PADDLE SURF Y PIRAGÜISMO



ANTES DE ENTRAR AL AGUA

- ✓ Ponte chaleco.
- ✓ Utiliza **leash/invento** de pierna y remo.
- ✓ Lleva silbato.
- ✓ Si puedes, lleva teléfono.

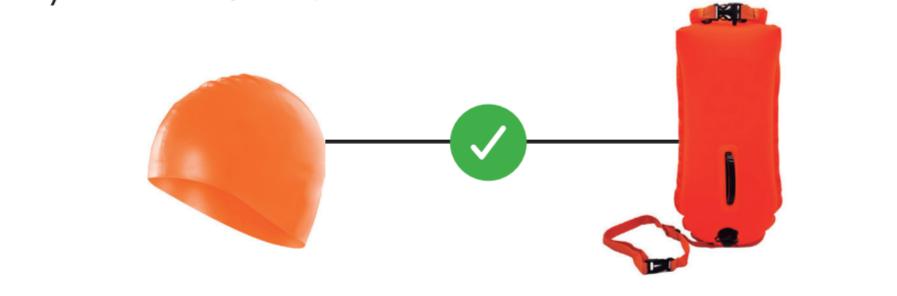
EN CASO DE VIENTO DE TIERRA O SUR

- ✓ Evalúa el **retorno a tierra**.
- ✓ Deja **aviso a una persona de tu confianza** sobre el recorrido y tiempo de práctica estimado.

NATACIÓN EN EL MAR



- ✓ La **zona de baño balizada** es la zona segura para la práctica de la natación.
- ✓ Si decides nadar fuera de la zona de baño balizada, ten en cuenta el **peligro por la navegación de embarcaciones** y **HAZTE VISIBLE**.



✓ Usa gorro de alta visibilidad.

✓ Utiliza boya de natación.

BAÑO

BAÑO



¡ES MUY PELIGROSO ZAMBULLIRSE DESDE TIERRA!

- ✓ NO te zambullas de **cabeza**.
- ✓ Respeta la señalización de **prohibido zambullirse**.
- ✓ Comprueba la **profundidad** de agua.
- ✓ ¡Atención a la marea!



NO TE METAS AL AGUA SI:

- ✓ Has consumido **alcohol, estupefacientes o tras comidas copiosas**.



PASO ENTRE LAS PLAYAS DE ONDARRETA Y LA CONCHA

- ✓ Evita pasar andando con marea alta u oleaje.



ENTRADA Y SALIDA AL AGUA DESDE LA PLAYA

- ✓ Evalúa la fuerza de la **resaca** o corriente de retorno, te puede arrastrar mar adentro.
- ✓ ¡Atención a las **olas orilleras de ruptura vertical**! Son peligrosas.
- ✓ En estos casos, si dudas, **no entres** al agua.



SI TE ARRASTRA LA CORRIENTE MAR ADENTRO

- ✓ No nades **contra la corriente**, te agotarás.
- ✓ Déjate llevar hasta la **zona neutra/calma**, y/o desplázate hacia los **lados** donde haya olas.
- ✓ Coge las **olas**, te llevarán a la **orilla**.
- ✓ Pide **ayuda** agitando los brazos, socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda. (Fig. 4)
- ✓ Adopta la **posición de flotación**: boca arriba, cabeza hacia atrás y abrir brazos y piernas. (Fig. 3)

SURF, BODYBOARDING, BODYSURF



ANTES DE ENTRAR AL AGUA

- ✓ Evalúa tu **aptitud** o nivel en relación al estado del mar.
- ✓ Analiza las **corrientes** y las **series de olas** (Fig. 1 y 2)
- ✓ ¡Atención! Con periodos largos de olas, la **situación de calma** puede ser engañosa.
- ✓ Revisa el **leash/invento**.
- ✓ Surfea en la zona deportiva balizada con **banderas de color rojo/azul**.
- ✓ Practica el **surf** donde **te sientes seguro/a** y acompañado/a.

EN EL AGUA

- ✓ Respeta los **códigos del surf** y preferencias de ola.
- ✓ Si hay **surfistas** en tu trayectoria, no cojas la ola.
- ✓ En caso de que un/a surfista se dirija a ti, **sumérgete**.

SI TIENES PROBLEMAS

- ✓ Siéntate en la tabla, pide ayuda agitando los brazos, socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda.
- ✓ No sueltes la tabla, oriéntala hacia la orilla, apóyate en la parte de atrás y dejate llevar por las olas hasta la orilla.



((112))
SOS DEIAK



Available on the iPhone



Available on the iPhone



Fig.1 | Esquema corriente y forma de escape.



Fig.2 | Esquema corrientes principales y habituales en la playa Zurriola.