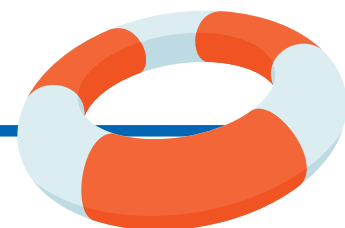


# RIESGOS Y CONSEJOS DE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## 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:



- ✓ Respetar 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 infórmate 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.

## PADDLE SURF Y PIRAGÜISMO



### ANTES DE ENTRAR AL AGUA

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

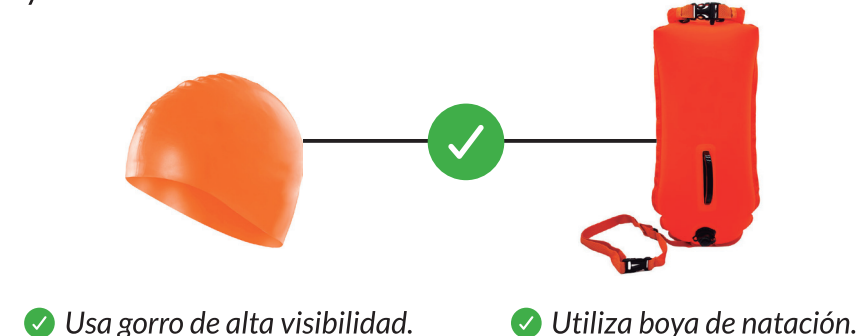
### EN CASO DE VIENTO DE TIERRA O SUR

- ✓ 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.



Fig.4

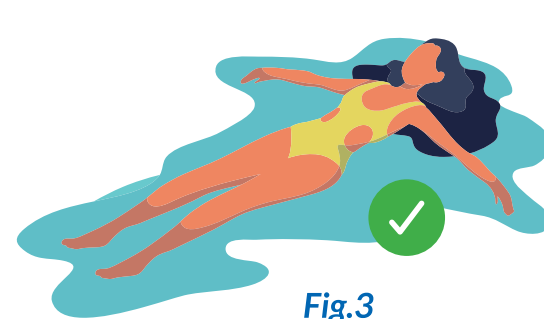


Fig.3

## BAÑO



### ¡ES MUY PELIGROSO ZAMBULLIRSE DESDE TIERRA!

- ✓ NO te zambullas de cabeza.
- ✓ Respetar 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)



Fig.1 Esquema corriente y forma de escape.

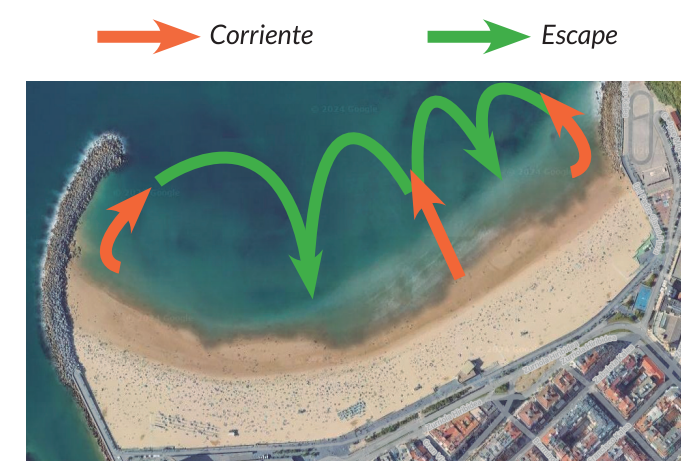


Fig.2 Esquema corrientes principales y habituales en la playa Zurriola.

## 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 sientas seguro/a y acompañado/a.

### EN EL AGUA

- ✓ Respetar 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 déjate llevar por las olas hasta la orilla.

### SOCORRO Y AYUDA

- ✓ Si detectas alguien con problemas acércate y ayúdale.

