CONSEILS EN MATIÈRE DE RISQUES ET DE SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

POUR TOUS

MER CANTABRIQUE : MÉTEO CHANGEANTE

- **Consulter les prévisions météorologiques** maritimes et côtières.
- **Attention au coup de vent !** Changement de temps soudain et violent avec des vents violents et de grosses vagues .

ÉTAT DE LA MER : VAGUES ET COURANTS

- Jetez un coup d'œil aux **drapeaux** de plage:

Baignade libre *Attention* *Non autorisé* *Méduses* *Z. Sportive*

- Respecter **les zones** de baignade et de sport.
- Suivre les indications des **sauveteurs**.
- **Observer les vagues, identifier les courants et comment se sortir de ces courantes** *(Fig. 1)*
- Attention particulière à la **plage de Zurriola** *(Fig. 2)*

ANIMAUX MARINS :

méduses, microalgues, carabelas portuguesas, etc.

- Attention ! En cas de présence d'animaux, informez-vous avant d'entrer dans l'eau.

EN CAS DE PROBLÈMES

- Restez **calme** et ne paniquez pas.
- **Flottez sur le dos et laissez-vous porter par le courant - il vous ramènera peut-être sur le rivage.**
- Demander de l'aide en levant les bras et en appelant pour attirer l'attention *(Fig. 4)*
- Attendez d'être secourus.

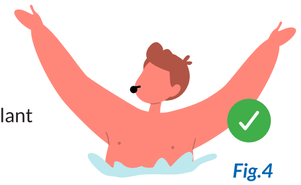


Fig.4

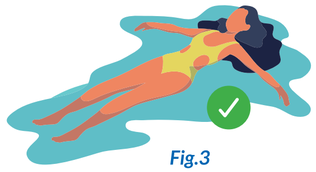


Fig.3

PADDLE SURF ET CANOË-KAYAK

AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

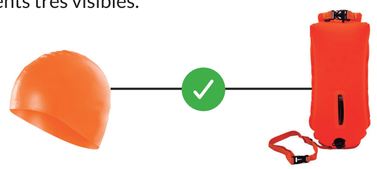
- Porter un **gilet** de sauvetage.
- Utilisez la **leash**.
- Portez un **sifflet**.
- N'oubliez pas le **téléphone**.

PAR VENT DE TERRE OU SUD

- Evaluer comment **revenir** sen la plage.
- **Informez une personne de confiance** de l'itinéraire et du tempe estimée de la sortie.

NATATION EN EAU LIBRE

- **La zone de baignade balisée est la zone la plus sûre pour la baignade.**
- Si vous décidez de vous baigner en dehors de la zone de baignade délimitée, **rendez-vous visible**. transportent des éléments très visibles.



- *Utilisez un bonnet de bain à haute visibilité !*
- *Utiliser une bouée de natation à haute visibilité.*

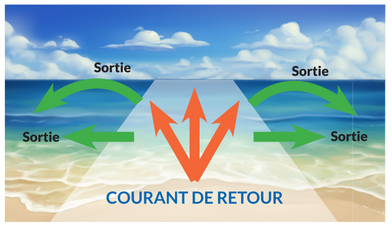


Fig.1 | *Diagramme du courant de retour (Rip Current)*

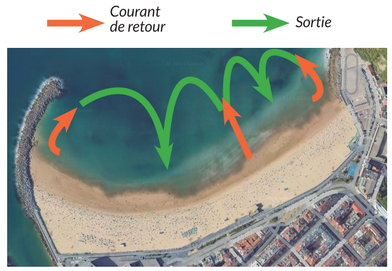


Fig.2 | *Principaux courants de retour sur la plage de Zurriola*

BAIGNADE

IL EST TRÈS DANGEREUSE DE PLONGER

- **Ne convient pas à la plongée**.
- Ne pas plonger **de la tête.**
- **Respecter** les zones ou les plongeons sent interdits.
- Attention au marées.

NE VOUS BAIGNEZ PAS SI :

- Ne pas nager après avoir consommé de **l'alcool** et/ou des **drogues**.

TRAVERSÉE DE LA PLAGE DE LA CONCHA À LA PLAGE D'ONDARRETA

- Évitez d'emprunter ce chemin à **marée haute ou en cas de houle**.

ENTRER ET SORTIR DE L'EAU DEPUIS LA PLAGE

- Évaluer la force de la **houle** et du courant, qui peuvent vous entraîner vers le large.
- **Attention, les vagues du bord (shorebreak).** Elles sont très dangereuses.
- Si vous avez des doutes, **ne sortez pas**.

SI VOUS ÊTES PRIS PER LE COURANT ET QUE VOUS VOUS SENTEZ ENTRAÎNÉ LOIN DU RIVAGE

- **N'essayez jamais de nager à contre-courant, vous vous fatiguerez et vous vous épuiserez.**
- **Si vous êtes un bon nageur et que vous n'êtes pas fatigué**, essayez de nager parallèlement au rivage ou en direction des vagues déferlantes pour regagner le rivage.
- **Attrapez les vagues,** elles vous mèneront jusqu'au rivage.
- **Appelez à l'aide** en agitant les bras, les sauveteurs et les surfeurs vous viendront en aide. *(Fig. 4)*
- **Adopter la position flottante** (tête en arrière, bras et jambes tendus) *(Fig. 3)*

SURF, BODYBOARDING, BODYSURF

AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

- **Connaître ses limites.**
- **Attention aux courants de retour** *(Fig. 1 et 2)*
- **Surfez avec un ami.**
- Toujours porter une **leash**.
- Toujours surfer entre les drapeaux de couleur **rouge et bleu**.
- Si vous avez des doutes, **ne sortez pas**.

DANS L'EAU

- **Comprendre l'étiquette du surf et les droits de passage. Respecter les règles et les priorités du surf.**
- **Si um surfeur vient vers vous plongez.**
- Si un surfeur **se trouve sur votre chemin**, n'y allez pas.

SI VOUS ÊTES EN DIFFICULTÉ DANS L'EAU

- **Asseyez-vous sur la planche, demandez de l'aide en agitant les bras,** les sauveteurs et les surfeurs vous viendront en aide.
- **Ne jetez pas votre planche.** Dirigez-le vers la plage et allongez-vous dessus.

SECOURS ET AIDE

- Si vous détectez quelqu'un avec les problèmes **se rapprochent et aide-le.**

Europar Batasunak finantzatuta
NextGenerationEU
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO
SECRETARÍA DE ESTADO DE TURISMO
Berreskuratze, Eraldaketa eta Erresilientzia Plana
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
DONOSTIA SAN SEBASTIÁN
Osasuna eta Ingurumena
Salud y Medio Ambiente

112 SOS DEIAK

Google play
Available on the iPhone App Store