

Medidas de prevención



Al llegar a la playa fíjese si hay servicio de salvamento y observe donde está el puesto de socorro.

Conozca las condiciones del lugar y dónde y cuando es seguro bañarse.

Atienda las indicaciones del socorrista y los avisos de peligro.

Antes de bañarse, mire las banderas indicadoras del estado de la mar:

BONANZA: playa abierta al baño, el agua y las condiciones meteorológicas son seguras para nadar.

PELIGRO: los bañistas deben tomar precauciones porque el agua y/o las condiciones meteorológicas están cambiando.

PROHIBICIÓN ABSOLUTA DEL BAÑO: porque las condiciones del agua y/o meteorológicas son peligrosas y puede poner en peligro su vida.

Báñese en las zonas marcadas por banderas o en zonas vigiladas.

Evite periodos excesivos de exposición al sol. Los primeros días tome el sol de forma progresiva y extreme las precauciones entre las 12 y las 16 horas.

Utilice cremas solares con el factor de protección adecuado a su tipo de piel.

No entre súbitamente en el agua después de haber estado al sol. Entre despacio y mójese la nuca y las muñecas.

Si no sabe nadar báñese donde el agua no le cubra más arriba de la cintura.

No utilice el colchón o flotador para alejarse de la orilla.

No se bañe cuando:

- ✓ Haya comido en abundancia.
- ✓ Esté muy fatigado.
- ✓ No se encuentre bien.

En días de viento no se bañe con colchones, ni intente seguir a los balones que puedan haberse introducido en el mar.

No sobrestime su capacidad.

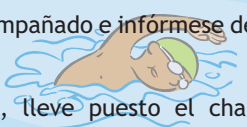
No se aleje demasiado de la playa y procure nadar acompañado.

Nade a lo largo de la playa.

Si va a bucear, vaya siempre acompañado e infórmese de las condiciones de la mar.

Si practica deportes acuáticos, lleve puesto el chaleco salvavidas.

Si está paseando por la costa o pescando por los acantilados, infórmese de los horarios de las mareas, para evitar que le sorprenda una subida de la misma.



Medidas de autoprotección en caso de accidente:

En caso de un accidente debemos de encadenar las tres actuaciones:



Ante cualquier situación de peligro en la playa se deberá avisar lo antes posible al socorrista que acudirá en su ayuda.

En caso de que no hubiera socorristas en la playa, llamar al **112** teléfono de urgencias y emergencias, explicando claramente la situación de peligro, así como el número de personas afectadas y el lugar exacto del incidente.

Si tiene problemas en el agua, pida o haga señales de auxilio.

Si se siente arrastrado por una corriente:

- ✓ Permanezca tranquilo y no intente nadar contra la corriente.
- ✓ Nade paralelamente a la playa hasta salir de la corriente.
- ✓ Una vez fuera de ella, nade directamente hacia la orilla.

Salga del agua inmediatamente:

- ✓ Si tiene escalofríos persistentes.
- ✓ Si nota sensación de fatiga.
- ✓ Si tiene picores en el vientre o brazos.
- ✓ Si tiene vértigo o zumbidos en los oídos.
- ✓ Si nota malestar o no se encuentra bien.

Si es objeto de picaduras de:



Medusa o anémona: desinfecte la zona con amoníaco o alcohol. Si la picadura es muy llamativa o persiste la molestia, acuda a un centro médico.



Erizos de mar: retire las púas con rapidez. Si le resulta difícil acuda a un centro médico.



Pez escorpión o pez araña: introduzca la parte afectada en agua bien caliente durante media hora.



Picaduras de insectos: limpie la zona con agua y jabón, séquela y aplique amoníaco diluido.

En cualquier caso si aprecia síntomas de reacción alérgica debe acudir urgentemente a un centro médico.

Normas de uso en las zonas de baño

- ✓ Si acude en coche a la playa, estacione en las zonas de aparcamiento. No aparque en zonas que obstaculicen las vías de entrada y salida de las playas. Estas deben quedar libres para la circulación de los vehículos de emergencias (ambulancias, policía, etc.)
- ✓ Atienda en todo momento las indicaciones del socorrista, que está velando por su seguridad.
- ✓ Observe y atienda todas las señales de peligro, de prohibición y/o señales indicadoras de las zonas de baño.
- ✓ Cumpla con la normativa que regula las actividades en las zonas de baños; las normas relacionadas con la prohibición de perros u otros animales domésticos en la playa, la regulación de la pesca, de la navegación con embarcaciones a motor, etc.



BONANZA



PELIGRO



PROHIBICIÓN



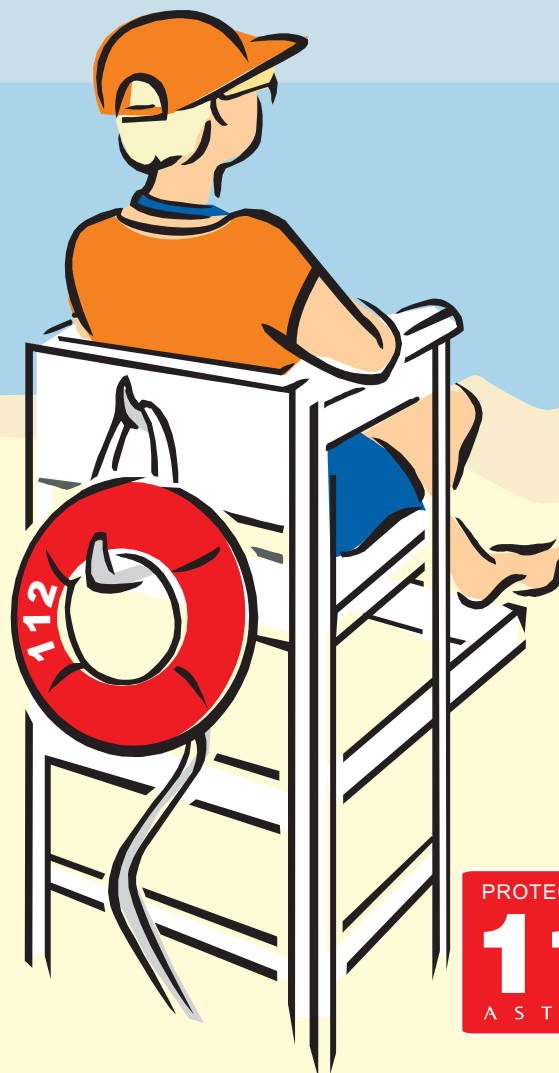
URGENCIAS Y EMERGENCIAS

PROTECCIÓN CIVIL

112

A S T U R I A S

DISFRUTAR DE LA PLAYA SIN ACCIDENTES



PROTECCIÓN CIVIL

112

A S T U R I A S

Medidas de autoprotección ante el riesgo de accidentes en la playa y/o costa.

La afluencia a las playas sobre todo en la época estival, o las actividades de ocio en la costa (pesca, buceo, etc...), pueden derivar en accidentes, ocasionados por la imprudencia o bien por el estado de la mar.

Ante cualquier emergencia llamar al 112