



Accidentes en la Playa

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y AUTOPROTECCIÓN



 Antic pate!

*no hagas de tu vida
un viaje de emergencia*



www.sepa.as



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Servicio de Emergencias del Principado de Asturias

112
ASTURIAS

B
BOMBEROS DE ASTURIAS



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

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Al llegar a la playa, fíjese si hay servicio de salvamento y observe donde está el puesto de socorro.
- Conozca los riesgos propios de la zona y respete las señales sobre los mismos.
- Atienda las indicaciones del socorrista y los avisos de peligro.

ANTES DE BAÑARSE, MIRE LAS BANDERAS INDICADORAS DEL ESTADO DE LA MAR

- **VERDE / BONANZA**
Playa abierta al baño, el agua y las condiciones meteorológicas son seguras para nadar.
- **AMARILLA / PELIGRO**
Los bañistas deben tomar precauciones porque el agua y/o las condiciones meteorológicas están cambiando.
- **ROJA / PROHIBICIÓN ABSOLUTA DE 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.
- Si no sabe nadar no se aleje de la orilla y báñese donde el agua no le cubra más arriba de la cintura.
- No utilice el colchón o flotador para alejarse de la orilla.
- 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.
- Procure nadar acompañado y a lo largo de la playa.
- Si va a bucear, vaya siempre acompañado e infórmese de las condiciones de la mar.
- Respete las horas de digestión.
- Tenga cuidado y evite los torbellinos, pozos y corrientes.
- No se tire al agua en lugares de fondo desconocido, ya que puede haber poca profundidad o ser rocoso.
- 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.

NO SE BAÑE CUANDO

*Haya comido o bebido en exceso.
Si ha hecho mucho ejercicio y/o esté muy fatigado.
No se encuentre bien.
Si hay tormenta, especialmente si va acompañada de rayos.*

PRECAUCIONES CON EL SOL

Evite periodos excesivos de exposición al sol. Los primeros días tome el sol de manera progresiva y extreme las precauciones entre las 12 y las 16 horas. Permanecer mucho tiempo al sol sin refrescarse puede dar lugar al golpe de calor.

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

Beba agua para evitar la deshidratación.

No entre súbitamente al agua si ha tomado el sol. Evite los cambios bruscos de temperatura. Mójese la nuca y las muñecas y entre lentamente. Respete las horas de la digestión.

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN

AVISE AL 112

- Ante cualquier situación de peligro en la playa deberá avisar lo antes posible al socorrista que acudirá en su ayuda.
- En caso de que no hubiera socorristas en la playa, llamar al teléfono de urgencias y emergencias 112, 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 lo necesita.

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, y 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 PICADURA DE MEDUSA O ANÉMOMA

- Mantener la calma y salir del agua.
- Lavar con agua del mar. Nunca con agua dulce. No aplicar amoníaco, orines o vinagre.
- Quitar los fragmentos de medusa utilizando pinzas u objetos como una tarjeta de crédito. Proteger las manos y no frotar con toallas, ropa o arena, pues también puede causar descarga de más veneno.
- Para aliviar el dolor o las irritaciones se puede aplicar frío (si se utiliza hielo que no sea en contacto directo con la piel).
- 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.

PICADURA 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.

SEPA
Servicio de Emergencias
del Principado de Asturias