



# 13 claves para un verano seguro en el agua



29/06/2020

No hacer caso a la bandera roja, bañarse en playas que carecen de socorrista, utilizar flotadores en el mar, la llamada `corriente de retorno´ y a todo ello, se le añade ahora la presencia de la Covid-19, que hará más vulnerable al bañista en el ámbito de su propia seguridad sanitaria.

Canarias7 / Las Palmas de Gran Canaria

## ETIQUETAS:

PLAYAS

- VERANO

- AHOGAMIENTO

La plataforma para la prevención de accidentes acuáticos Canarias, 1.500km Costa previene a los bañistas con 13 claves para disfrutar de un verano seguro en las islas. «Protegiéndonos, protegemos a todos», señalan. «Si te ves o eres testigo de una situación de emergencias **lo primero es llamar, siempre, al teléfono único de emergencias 112**».

## **1. Bandera roja es un semáforo en rojo. ¡No te lo saltes!**

El 80% de los accidentes en el mar se producen por no respetar el color de la bandera e, igualmente, un 80% de éstos acaban en muerte. La bandera roja significa prohibido el baño. Una bandera roja es un semáforo en rojo. No te lo saltes!

Cuando la bandera que ondea en la costa es de color amarillo, nos está indicando que hay que entrar con precaución y procurar que el agua no cubra por encima de las rodillas. La bandera verde, en cambio, equivale a buenas condiciones para el baño, sin dejar de aplicar el sentido común y la prevención en todas las circunstancias.

## **2. Playas sin socorristas: Nadie te rescatará**

Otra de las circunstancias que genera mayor índice de mortalidad es bañarse en playas sin vigilancia o durante la franja horaria en la que no están activos los servicios de rescate. Desde la plataforma se advierte que una playa desierta carece de socorrista y, en ocasiones, de señalización, con lo que si la seguridad del bañista se ve comprometida, no habrá un profesional que le auxilie.

Por ello, en las playas en las que no exista vigilancia, extrema las medidas de seguridad y preferiblemente no te bañes en solitario. Si decides hacerlo, utiliza siempre un elemento de flotación y pregunta a los surfistas o residentes de la zona por los puntos peligrosos de la playa.

Entra despacio en el agua comprobando la profundidad, evita las corrientes y nada siempre en paralelo a la orilla. Evita el baño nocturno y nunca te metas en el agua si has consumido bebidas alcohólicas o drog

## **3. Nunca nades contra una `corriente de retorno´**

La `corriente de retorno´ es otro de los principales peligros para el bañista al verse arrastrado mar adentro impidiéndole volver a la orilla. Recuerda que una `corriente de retorno´ puede tener la fuerza de diez nadadores olímpicos.

Por ello, antes de meterte en el agua pregunta al socorrista, a pescadores o surfistas que conocen las corrientes de esa playa. Desconfía siempre de la zona de calma, ya que es ahí donde se genera la corriente de retorno. Siempre es más seguro el baño entre las olas de espuma blanca. Es la que utilizan los surfistas.

Sólo si eres buen nadador, y te ves inmersa en ella, intenta nadar en paralelo a la orilla. Si estás en apuros y no puedes salir, no luches contra la corriente. Ahorra energía y mantén la calma. Agita los brazos para que te vean.

#### **4. Utiliza un casco si pescas en zonas rocosas**

Cuando vayas a pescar en puntos de costa de acantilados o zonas rocosas, antes consulta siempre la previsión meteorológica, el estado del mar y del viento, y asegúrate llevar el equipo necesario que garantice tu seguridad antes de salir de casa.

Nunca acudas solo, siempre en compañía. Informa a familiares o amigos del lugar a donde te diriges y tu hora prevista de regreso. Utiliza calzado adecuado para andar por las rocas. Lleva chaleco salvavidas y un casco.

Muchos ahogamientos se producen al perder el conocimiento por un golpe en la cabeza contra las rocas. Si caes al agua, séparate rápidamente de la zona de rompiente y espera ayuda. Si alguien cae al agua, lanza elementos flotantes, en lugar de lanzarte a rescatarlo.

#### **5. Niños: Un flotador en el mar, un juguete mortal**

Nunca olvides que los niños son los más vulnerables al medio acuático. Sólo hacen falta 27 segundos para que un bebé de doce meses de vida se ahogue.

Si vas a utilizar algún elemento de flotabilidad, ten presente que los flotadores hinchables o manguitos generan una falsa sensación de seguridad. Debes utilizarlos adecuados al tamaño del niño, para evitar que se salgan al levantar los brazos.

Y tener en cuenta que los flotadores pueden darse la vuelta dejando al niño boca abajo. Los más efectivos son los chalecos y los `churros`. Éstos últimos permiten una gran movilidad y una variedad de ejercicios para facilitar el aprendizaje del niño. Enseña a nadar a tu hijo desde el primer año de vida. Métete en el agua siempre con él. Y ojo con los resbalones en el bordillo de las piscinas.

No usar flotadores en el mar. Un flotador no es un salvavidas, es un juguete. Especialmente peligrosos los que tienen forma de animal (cisnes, unicornios, flamencos, etc.), ya que su tronco y cabeza hacen de efecto vela y arrastrarán al bañista mar adentro.

#### **6. Seniors: Un infarto en el agua, provoca la muerte en 1 minuto**

La plataforma `Canarias, 1500 Km de Costa´ hace especial énfasis en sus recomendaciones preventivas a los mayores de edad. Precisamente, el perfil del ahogado en las Islas se corresponde con un varón, de entre 55 y 75 años de edad.

Por ello, se insiste en ser consciente de la condición y limitaciones físicas. Han de introducirse progresivamente para aclimatar antes el cuerpo a la temperatura del agua. Si siente frío, no bañarse. Se les recuerda estar bien hidratados, ponerse a la sombra, evitar comidas pesadas y no acudir a la playa a las horas centrales del día.

Un infarto en el agua provoca el ahogamiento en tan sólo un minuto. Por eso clave evitar las zonas profundas y los ejercicios físicos intensos.

Finalmente, se insiste en la obligatoriedad de seguir las indicaciones del socorrista, su función es garantizar la seguridad del bañista y advertir de los riesgos que hay en cada momento y en cada circunstancia. No juegues con tu vida ni con la de los que irán en tu ayuda.

## **7. Motos acuáticas y tablas, a 200 metros de la orilla**

Cuando practiques deportes acuáticos, presta atención a la zona de seguridad y mantente alejado de los bañistas. Si Practica deporte motor o navegación siempre a más de 200 metros de la playa o 50 metros de las zonas rocosas. Eso sí, antes de salir al mar, informa a alguien en tierra de la actividad que vas a realizar

No olvides que el baño en las zonas habilitadas para la entrada y salida de embarcaciones está completamente prohibido. Ten en cuenta las corrientes marinas y los vientos cuando uses patines o practiques cualquier tipo de deporte acuático sin motor. Sé consciente de tus limitaciones y procura no alejarte demasiado de la costa. No practiques deportes de motor alrededor de embarcaciones fondeadas y haz uso, siempre, de las medidas de protección indicadas para cada actividad.

## **8. Bañistas con movilidad reducida**

Si disfrutar de un refrescante baño puede suponer una dificultad para las personas con movilidad reducida. Personas en sillas de ruedas, invidentes o cualquier otra que presente una discapacidad, han de tener en cuenta los distintos servicios que ofrecen las playas para facilitar la entrada y salida del mar. Por ello, se recomienda acudir a playas que dispongan de servicios para la atención a personas con movilidad reducida. Utiliza las rampas de acceso

habilitadas al efecto. No intentes acceder al agua por ti mismo. Hazlo siempre acompañado y sigue los consejos de los profesionales de socorrismo. Recuerda permanecer en las zonas acotadas para el baño haciendo un buen uso de los diferentes elementos de ayuda disponibles, para que puedan disfrutarlos otras personas.

## 9. El Buceo, un deporte de riesgo

A la hora de practicar submarinismo, acuérdate de ir siempre acompañado y de revisar el equipo antes de sumergirte en el mar. Bucea siempre, como mínimo, con otra persona y hazte acompañar de un profesional cualificado. Sé consciente de tu preparación física y sé consciente de tus limitaciones antes de practicar este deporte de riesgo.

Revisa que el estado de tu equipo es el correcto antes de sumergirte y examina la calidad del aire. Carga o alquila tus botellas de buceo en centros autorizados. Comprueba que llevas contigo tu certificación de buceo, el reconocimiento médico hiperbárico y tu seguro médico en vigor. Es obligatorio por ley. Y no olvides que coger `recuerdos´ del fondo marino es una mala práctica que deteriora el ecosistema.

## 10. La Hidrocución o `corte de digestión´

Después de una copiosa comida, entra en el agua con moderación tras haber hecho la digestión. Evita exponerte muchas horas al sol y utiliza siempre una crema con alta protección solar. A lo que conocemos como `corte de digestión´, en realidad es una hidrocución: un shock termo-diferencial que provoca la pérdida de la conciencia del bañista ante un contacto brusco de la piel y vías respiratorias superiores con el agua fría.

Jamás entres en el agua después de haber ingerido alcohol en exceso o haber consumido sustancias estupefacientes.

## 11. Los riesgos de bañarse en presas, lagos y estanques

Cuando acudas a presas, embalses de agua o estanques en zonas de montaña, primero asegúrate de que el baño está permitido y ten en cuenta que el agua dulce tiene menos flotabilidad que la salada, por lo que es recomendable utilizar chalecos o elementos que te ayuden a flotar.

Nunca te tires de cabeza y entra en el agua paulatinamente. Los fondos no son visibles desde la superficie y pueden tener ramas, rocas y objetos cortantes. Usa siempre calzado adecuado para entrar en el agua. Procura ir acompañado y dejar constancia de tu actividad. Evita los excesos en bebidas y comidas y

procura tener precaución con los golpes de calor. Lleva el móvil encendido, con la batería cargada, a las zonas aisladas para poder llamar al 112 en caso de emergencia y estar localizado. Recuerda mantener los espacios naturales limpios y ayuda a su preservación, para poder seguir disfrutando de su belleza. Una zona limpia, siempre es una zona segura.

## **12. Los selfies, a costa del riesgo**

Pretender inmortalizar el momento haciéndose un selfie o auto-foto frente a la costa, especialmente en acantilados o zonas rocosas, se está convirtiendo en una moda cada vez con más seguidores y, en consecuencia, exponerse a sufrir un accidente. Y si es con fuerte oleaje por su espectacularidad, las probabilidades de sufrir un percance más grave aún, se multiplican, dada la urgencia con que se pretende hacerla para garantizar la espectacularidad de la imagen.

En España, esta circunstancia ha costado la vida a más de 30 personas en los últimos cuatro años. Por ello, las recomendaciones se centran en guardar una distancia de seguridad lo suficientemente amplia que garantice la integridad física de quien la hace y los que aparecen en la imagen. Las caídas desde gran altura al mar o ser arrastrado por una ola, son las situaciones más frecuentes que han generado víctimas mortales en todo el mundo.

## **13. El verano y la «nueva normalidad»**

Tras la llegada de la «nueva normalidad», habrá una nueva forma de darnos un baño. Ahora, más que nunca, es imprescindible que adquiramos una cultura de la prevención ‘exquisita’. El cumplimiento de todas las normas de distanciamiento social, prevención e higiene, dependerá de cada ciudadano. Autoprotegiéndote, proteges a todos.