

Las playas y piscinas son algunos de los destinos más elegidos durante las vacaciones. Aunque se trata de espacios generalmente seguros, **adoptar medidas básicas de prevención ayuda a evitar accidentes y a disfrutar del baño con tranquilidad:**

- **Antes de entrar al agua, comprueba que el baño es seguro:** La seguridad debe ser la primera prioridad. Antes de bañarte:
 - Observa el color de la bandera y respeta sus indicaciones.
 - Utiliza las zonas habilitadas para el baño.
 - Localiza el puesto de socorrismo y conoce su ubicación.
- **Protégete del calor y del sol:** Las altas temperaturas pueden afectar a la salud, especialmente durante los meses de verano. Por ello:
 - Consulta la previsión meteorológica antes de acudir a la playa o la piscina.
 - Lleva agua suficiente para mantener una buena hidratación.
 - Utiliza protección solar adecuada.
 - Evita la exposición directa al sol entre las 12:00 y las 16:00 horas.
- **Mantén una vigilancia constante del menor:** Las personas menores requieren una atención permanente en entornos acuáticos. Si vas con menores:
 - No los pierdas de vista en ningún momento.
 - Presta especial atención al uso de flotadores e hinchables.
 - Recuerda que el viento y las corrientes pueden arrastrar los elementos hinchables mar adentro y generar situaciones de riesgo.
- **Valora tu estado físico antes de bañarte:** Es importante entrar al agua en condiciones adecuadas. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - No te bañes si te encuentras mal o notas síntomas de fatiga.
 - Después de comer, actúa con prudencia y evita cambios bruscos de temperatura.
 - Si durante el baño notas mareo, cansancio o cualquier malestar, sal del agua de inmediato y solicita ayuda si es necesario.
- **Extrema la precaución en zonas rocosas:** Las áreas con rocas pueden presentar riesgos adicionales. Por este motivo:
 - Evita zambullirte en zonas cuya profundidad desconozcas.
 - Camina con precaución sobre superficies resbaladizas.
 - Ten en cuenta que una caída o una herida puede dificultar la salida del agua.
- **Protege tus pertenencias:** Los espacios muy concurridos pueden favorecer los hurtos por descuido. Para reducir riesgos:
 - Lleva únicamente los objetos imprescindibles.
 - Mantén vigiladas tus pertenencias.
 - Siempre que sea posible, procura que alguna persona permanezca en la zona donde se encuentren los objetos personales.
- **Respetar a las demás personas y cuida el entorno:** La convivencia y la conservación de los espacios públicos dependen del comportamiento de todas las personas usuarias. Por ello:
 - Respetar las normas de uso de playas y piscinas.
 - Facilita la convivencia con el resto de bañistas.
 - Recoge todos los residuos que generes y deposítalos en los lugares habilitados.
- **Evita la compra de productos en venta ambulante no autorizada:** La venta ambulante sin autorización puede incumplir la normativa vigente y no ofrece garantías sobre el origen, la calidad o las condiciones de conservación de los productos. Para mayor seguridad compra únicamente en establecimientos y puntos de venta autorizados.

Actividades acuáticas: disfruta del mar con seguridad

Las actividades náuticas y subacuáticas son una excelente forma de disfrutar del entorno marino durante las vacaciones. Sin embargo, **para prevenir accidentes y garantizar la seguridad de todas las personas usuarias, es fundamental planificar la actividad, respetar la normativa y adoptar medidas de prevención:**

Si vas a navegar

Antes de salir a la mar, dedica unos minutos a preparar la travesía y a comprobar que todo se encuentra en condiciones adecuadas:

- **Planifica la navegación:** Antes de zarpar:
 - Consulta la previsión meteorológica de la zona.
 - Comprueba el estado de la embarcación.
 - Verifica que los equipos y elementos de seguridad funcionan correctamente.
 - Siempre que sea posible, evita navegar en solitario.

- Informa a familiares o personas de confianza de la ruta prevista.
- Lleva contigo la documentación personal y la documentación de la embarcación.
- **Respetar las zonas de baño:** La convivencia entre embarcaciones y personas que disfrutan del baño requiere extremar las precauciones. Recuerda que:
 - Está prohibido navegar o fondear en las zonas de baño balizadas.
 - En las playas sin balizamiento, se considera zona de baño la franja de 200 metros desde la orilla y en el resto de la costa, la zona de baño se extiende hasta 50 metros desde tierra. En estas áreas no se puede navegar a una velocidad superior a 3 nudos.
 - Fuera de las zonas de baño, mantén una navegación prudente, señaliza adecuadamente tu presencia y adopta todas las medidas necesarias para evitar riesgos.
- **Si celebras reuniones o fiestas a bordo:** Las embarcaciones presentan condiciones distintas a las de tierra firme y requieren una atención constante a la seguridad. Por ello:
 - Actúa con responsabilidad durante toda la navegación.
 - Ten en cuenta que el consumo de alcohol o drogas aumenta significativamente el riesgo de accidentes.
 - Sigue en todo momento las indicaciones de la persona responsable de la embarcación.

La normativa autoriza al patrón o patrona a adoptar las medidas de seguridad que considere necesarias para proteger a las personas a bordo y garantizar una navegación segura.

Si practicas buceo deportivo recreativo

El buceo es una actividad que exige preparación, responsabilidad y un adecuado estado físico:

- **Nunca bucees en solitario:** Por seguridad, las inmersiones con equipos autónomos deben realizarse, como mínimo, en pareja. Contar con otra persona permite actuar con rapidez ante cualquier incidencia bajo el agua.
- **Asegúrate de encontrarte en condiciones adecuadas:** No deben realizar actividades subacuáticas las personas que presenten:
 - Mal estado físico o psicológico.
 - Cansancio intenso.
 - Estrés o ansiedad que puedan afectar a la seguridad.
 - Consumo de alcohol, drogas o sustancias similares.
 - Enfermedades o afecciones incompatibles con la práctica del buceo.
- **Realiza los controles médicos necesarios:** Antes de practicar buceo, es obligatorio disponer del reconocimiento médico correspondiente que certifique la aptitud para esta actividad.
- **Protege el patrimonio histórico subacuático:** Los restos arqueológicos y los bienes históricos sumergidos están protegidos por la legislación vigente. Si durante una inmersión encuentras algún objeto que pudiera proceder de un naufragio o pecio:
 - No lo manipules.
 - No lo extraigas del fondo marino.
 - Comunica el hallazgo a la Guardia Civil a través del 062.

Ante cualquier emergencia

Si se produce una situación de riesgo o necesitas ayuda llama por teléfono al 112.

La planificación, el respeto a la normativa y la prudencia son las mejores herramientas para disfrutar de la navegación y del buceo con seguridad.