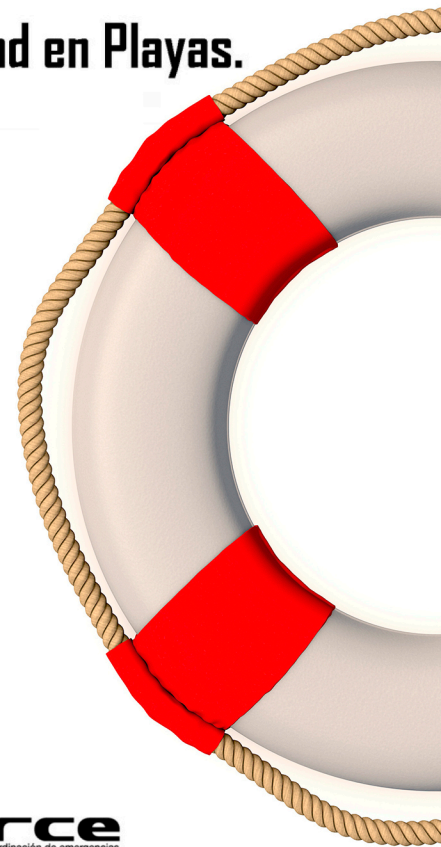




Tu mejor salvavidas
LA PRECAUCIÓN

**Recomendaciones de
Seguridad en Playas.**



Ciudad Autónoma
de **Ceuta** | Consejería de
Gobernación



arce
área de coordinación de emergencias
PROTECCIÓN CIVIL
Ciudad Autónoma de Ceuta

CÓMO PREVENIR:

- Antes de bañarse, mire las banderas indicadoras de peligro.
- Evite exposiciones prolongadas al sol, use cremas protectoras. Beba agua para hidratarse.
- No se bañe si no se encuentra bien, ha comido en abundancia, consumido bebidas alcohólicas o está fatigado.
- No se tire de cabeza sin saber la profundidad del agua o si hay rocas en la zona.
- Extreme la precaución si no sabe nadar. Báñese en lugares donde el agua no le cubra. ¡Nunca es tarde para aprender a nadar!
- No utilice flotadores ni colchones para alejarse de la orilla, ni se bañe con ellos en días de viento.
- Donde haya red antimedusas, colabore. No se cuelgue ni descanse sobre ellas.
- Si practica alguna actividad deportiva en el mar, infórmese de las condiciones meteorológicas y horarios de marea. No se aventure donde no conozca las corrientes.
- Vigile a los niños cuando estén en el agua.



**ATIENDA SIEMPRE
LAS INDICACIONES
DE LOS SOCORRISTAS**

**RESPECTE LOS AVISOS
DE PELIGRO**

 **LIBRE**
Baño permitido

 **PRECAUCIÓN**
Baño con limitaciones

 **PELIGRO**
Baño prohibido

**EN CASO DE EMERGENCIA
LLAME AL: 112**

CÓMO ACTUAR:

- Mantenga siempre la calma.
- No practique deporte en solitario y en todo caso avise a familiares y amigos del lugar al que se dirige y de la hora prevista de regreso.
- Si practica buceo, señalice su presencia con una boya.
- Salga inmediatamente del agua si nota malestar, si tiene escalofríos, picores o sensación de fatiga.
- Ante picaduras de medusas, lave la zona con suero fisiológico o agua salada, no se frote y acuda al puesto de socorro.
- Procure nadar en paralelo a la orilla para evitar alejarse de la zona de baño.
- Nunca nade contracorriente, déjese llevar y espere el momento en que la corriente pierda intensidad.
- Apártese de donde rompen las olas.
- Si observa en el agua a alguien en apuros y no es experto en rescate acuático no se arroje al agua...

AVISE A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA

