

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 (ambulancia, policía, ...)
- Atienda en todo momento a las indicaciones del socorrista, que está velando por su seguridad.
- Observe y atienda todas las señales de peligro, de prohibición y/o señales indicadoras en 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, ...



ANTE CUALQUIER EMERGENCIA
AVISE A LOS SOCORRISTAS O
LLAME INMEDIATAMENTE AL



Ordenanza Municipal "Uso y Aprovechamiento de las Playas de Laredo"

El Ayuntamiento de Laredo aprobó en el 2011 la Ordenanza Municipal que regula el correcto USO Y APROVECHAMIENTO DE LAS PLAYAS DE LAREDO, publicada en el BOC Núm. 116, de 7 de Junio de 2011. El nuevo documento nace con la voluntad de preservar los elementos medioambientales y paisajísticos y mantener el nivel de calidad de las aguas y equipamientos.

DISFRUTAR DE LA PLAYA SIN ACCIDENTES



MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN ANTE EL RIESGO
DE ACCIDENTES EN LA PLAYA Y/O COSTA



MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA PLAYA

DISFRUTA DE LA PLAYA Y EVITA ACCIDENTES SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS, LAS INDICACIONES DE LOS SOCORRISTAS Y LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

- Al llegar a la playa fíjese si hay servicio de salvamento y observe dónde está el puesto de socorro.
- Conozca las condiciones del lugar y dónde y cuando es seguro bañarse.
- Antes de bañarse, mire las banderas indicadoras del estado del mar:



BAÑO LIBRE: Playa abierta al baño, el agua y las condiciones meteorológicas son seguras para nadar.



BAÑO CON PRECAUCIÓN: Los bañistas deben tomar precauciones porque el agua y/o las condiciones meteorológicas están cambiando.



BAÑO PROHIBIDO: Porque las condiciones del agua y/o meteorológicas son peligrosas y pueden 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 manera 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 tomado el sol. Entre despacio y mójese la nuca y las muñecas.
- Si no sabe nadar báñese donde el agua no le cubra más de la cintura.

- No utilice el colchón o flotador para alejarse de la orilla.
- No se bañe cuando:
 - Haya comido en abundancia.
 - Esté 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 sobreestime 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 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 acantilado, 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 ACCIDENTE DEBEMOS DE ENCADENAR LAS TRES ACTUACIONES:



PROTEGER



ALERTAR



SOCORRER

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 del accidente.

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 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 molestar 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.



PEZ ESCORPIÓN O 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.