

Guía didáctica

PLAYAS, PISCINAS Y AGUAS INTERIORES

Recomendaciones para evitar
ahogamientos y accidentes



A starfish is positioned on the left side of the page, resting on a sandy beach. The background shows the ocean with waves breaking, creating white foam. The sky is a clear, light blue. The starfish is a light brown color with a textured, porous appearance.

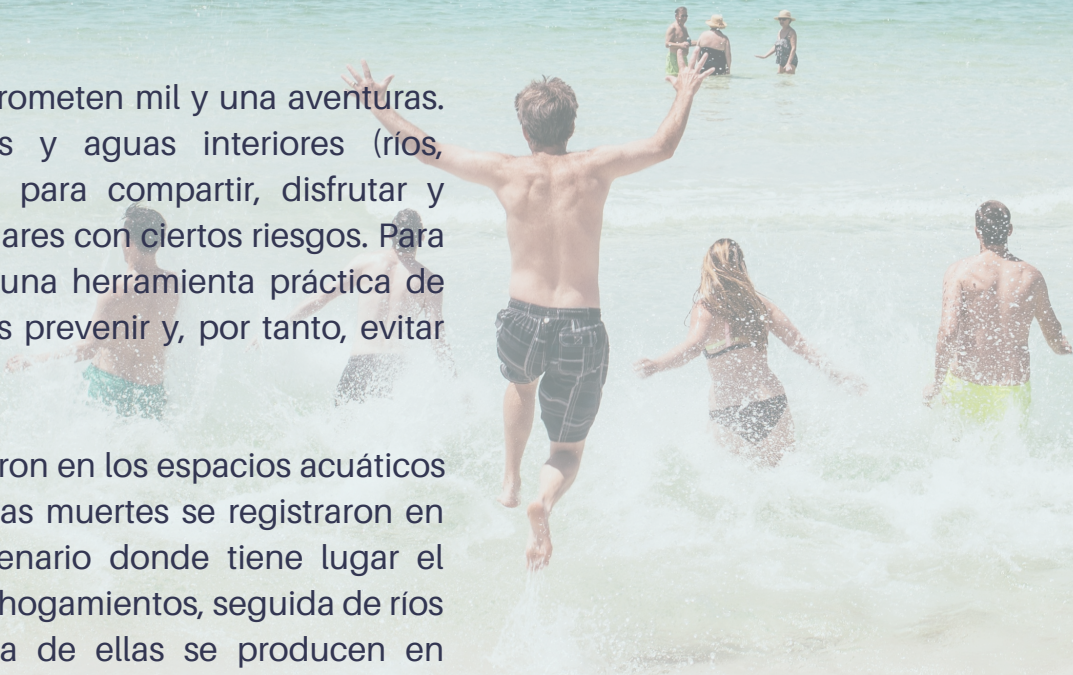
Índice

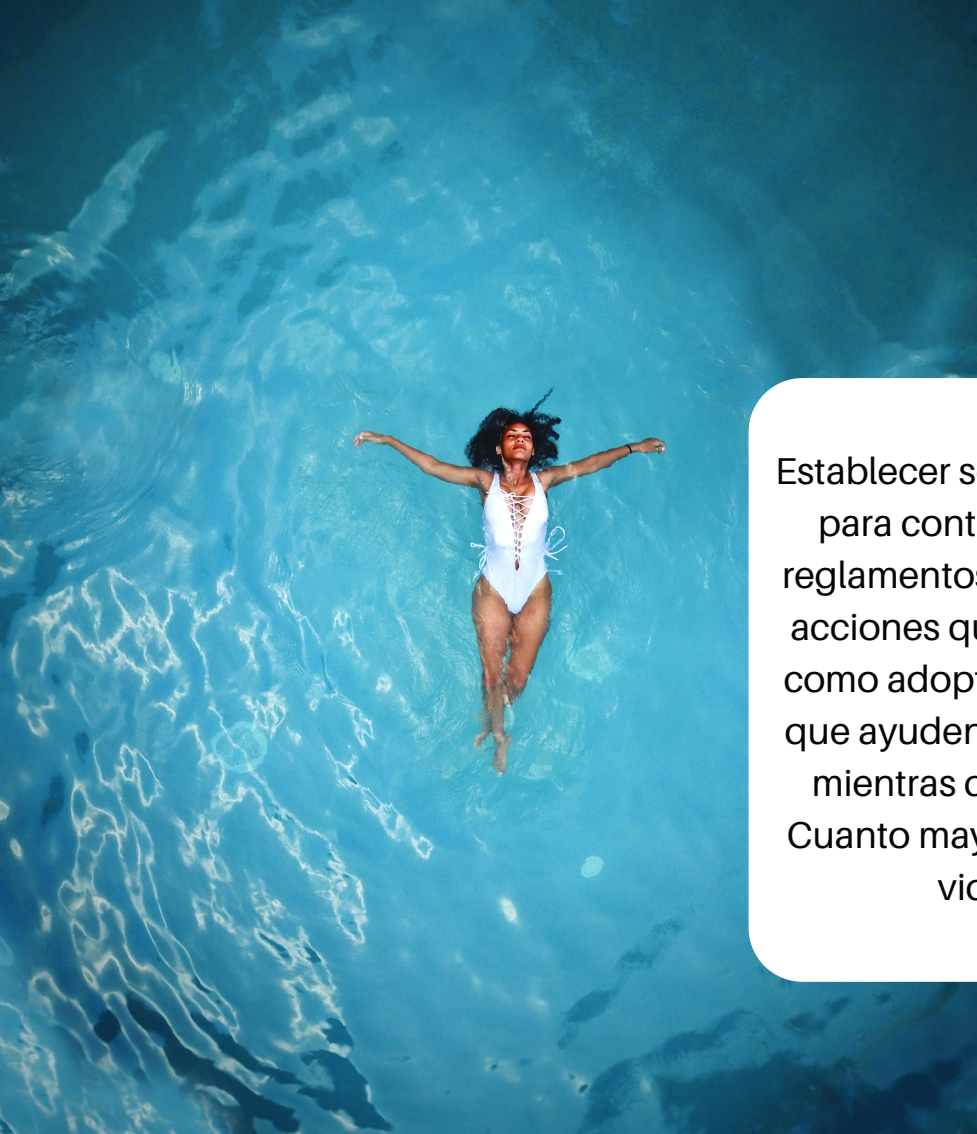
1. Introducción
2. Debes saber
3. Los peques siempre a la vista
4. Prevención en playas
5. Seguridad en aguas interiores
6. Autoprotección en piscinas
7. Buceo y embarcaciones recreativas
8. El calor, factor de riesgo
9. Llamada de emergencia

1. Introducción

Son divertidas, refrescantes y prometen mil y una aventuras. Hablamos de playas, piscinas y aguas interiores (ríos, pantanos, lagunas...). Espacios para compartir, disfrutar y aliviar el calor, pero también lugares con ciertos riesgos. Para ello te proponemos esta guía, una herramienta práctica de seguridad con la que queremos prevenir y, por tanto, evitar accidentes y ahogamientos.

Casi 400 personas (394) fallecieron en los espacios acuáticos españoles en 2022 y 56 de estas muertes se registraron en Andalucía. La playa es el escenario donde tiene lugar el mayor número de muertes por ahogamientos, seguida de ríos y piscinas. Además, la mayoría de ellas se producen en lugares sin vigilancia, tal y como recoge el Informe Nacional de Ahogamientos que publica la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS).





Establecer servicios de vigilancia, instalar barreras para controlar el acceso a las piscinas, incluir reglamentos para embarcaciones de recreo... son acciones que contribuyen a prevenir riesgos, así como adoptar algunas pautas de autoprotección que ayuden a garantizar nuestra integridad física mientras disfrutamos de la actividad acuática. Cuanto mayor sea la colaboración de todos, más vidas salvaremos ¿te apuntas?

2. Debes saber

La mejor prevención es la VIGILANCIA

Los ahogamientos se producen de forma rápida y casi silenciosa, la mayor parte de las veces se había perdido de vista al afectado durante menos de cinco minutos.

Cuidado con los SALTOS

La zambullida imprudente es la tercera causa de lesión medular en España y los jóvenes de entre 15 y 25 años los más afectados, **PROTÉGETE** y evítalas. No te zambullas sin conocer la profundidad o sin visibilidad.

Enseña a NADAR a los niños

El ahogamiento es una de las principales causas de mortalidad infantil por lo que deben aprender a nadar cuanto antes, así como algunas normas de seguridad.

El mejor rescate es el que no es preciso realizar

El 85 % de los ahogamientos podría evitarse: elige solo zonas vigiladas para el baño, respeta las banderas y señalización de peligro y supervisa el juego y baño de los más pequeños y de personas con diversidad funcional.

Cierres perimetrales en piscinas

La instalación de barreras y la supervisión del acceso a las zonas de agua reduce el riesgo de ahogamiento. **¡COLÓCALAS!**

Si tienes opción, FÓRMATE

El conocimiento de primeros auxilios básicos puede marcar la diferencia ante accidentes en el medio acuático y ayudar a disminuir el riesgo de lesiones graves hasta la llegada de los servicios de emergencia.



3. Los peques siempre a la vista



Ningún dispositivo puede sustituir tu supervisión. Vigila siempre el baño de los más pequeños ¡no los dejes solos NUNCA!



No los pierdas de vista en ningún momento. Establece turnos con tu pareja, familiares o personas responsables adultas.



Enséñales a nadar cuanto antes y, hasta que lo consigan, deben aprender a flotar y a mantenerse a salvo.



Norma del 10/20

Mira a la piscina como mínimo cada **diez segundos** y sitúate en un lugar desde el que no tardes más de **20 segundos** en auxiliarles en caso necesario.



Aleja juguetes y elementos llamativos de la zona de baño para evitar caídas accidentales.



La instalación de vallas, cobertores y alarmas de piscina son esenciales en viviendas particulares con bebés y menores.



Enséñales a guiarse con puntos de referencia y acuerda un punto de encuentro, alejado del agua, por si se pierden.



Flotador, manguitos, burbujas, hinchables..., tienes muchas opciones, pero lo más seguro es el chaleco.



El 'material' más fiable son los brazos de la persona a su cargo.



Enséñales a respetar a los socorristas y recuerda que no sustituyen tu vigilancia, están para rescatar y hacer cumplir las normas.

Las comilonas y los cambios de temperaturas bruscos pueden provocar choques térmicos, enseña que al agua hay que entrar despacito y mojándose antes muñecas, brazos y nuca.



Hacer una llamada de emergencia al 112 es sencillo, muéstrales cómo hacerlo y salvarán vidas.

4. Prevención en playas



Retrasa el baño si:

- Has comido o bebido en exceso.
- Has hecho ejercicio y estás fatigado.
- No te encuentras bien.
- Has tomado alcohol y/o otras drogas.

Android



IOS



Puedes informarte de zonas accesibles, horarios, estado del mar ... a través del **Catálogo General de Playas de Andalucía.**

Báñate solo en zonas autorizadas, horas en las que haya vigilancia y siempre que la bandera lo permita. Recuerda:



Roja, baño prohibido



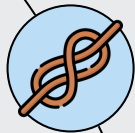
Amarilla, baño con precaución



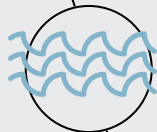
Verde, permitido el baño



Negra, playa cerrada



Fíjate en las condiciones del oleaje, marea y corrientes antes de meterte en el agua.



Quédate en la zona de baño y no te adentres solo en el mar. Nada en paralelo a la orilla a una distancia que puedas salir rápido del agua.



Nunca te zambullas en una zona con poca profundidad, fondo rocoso o desconocido, evitarás lesiones.



Respetas las zonas de embarcaciones o delimitadas para el deporte acuático: barcas, patines de agua, motos o esquí.



Cuidado con colchonetas y flotadores hinchables de gran tamaño ya que suelen alejarte de la orilla sin que te des cuenta.

Corrientes



OJO a las corrientes de retorno o de **resaca** porque son una importante amenaza de ahogamiento incluso para los nadadores más experimentados. Se **distinguen** por aparecer como un canal estrecho con un oleaje más calmado o casi inexistente en medio del agua. Desconfía de esas zonas de una misma playa donde el **oleaje es menor y el agua parece en calma**.



OTRAS BANDERAS



Área de surf. Prohibido el baño



Buceo en curso



Presencia de medusas



Certificación UE de calidad



Prohibido embarcaciones y tablas de surf

Recomendaciones

- Si te ves arrastrado, mantén la calma y no nades contra la corriente.
- Nada en paralelo a la playa.
- Una vez fuera, ve directo a la orilla.
- Haz señales de auxilio para que puedan ayudarte.
- Sal del agua inmediatamente si:
 - Tienes escalofríos persistentes.
 - Notas fatiga o malestar.
 - Sientes picores en vientre o brazos.
 - Tienes vértigo o zumbido en los oídos.



5. Seguridad en aguas interiores

Ríos, pantanos, lagunas, piscinas naturales o playas fluviales... Andalucía es rica en zonas de baño en aguas interiores; perfectas para hacer turismo en cualquier época del año o para refrescarse en verano. Para hacerlo con seguridad **RECUERDA:**

Infórmate de la ubicación del puesto de socorro y haz caso a los consejos de los **socorristas**.



Presta atención a la señalización y **carteles** que adviertan de algún peligro.



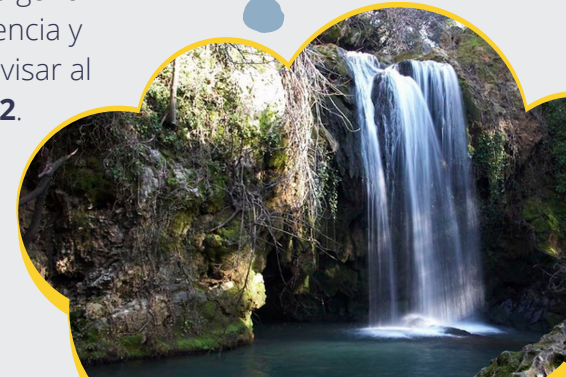
Báñate solo en las **zonas permitidas** y vigiladas.



Comprueba que en la zona hay cobertura por si tienes alguna emergencia y debes avisar al **112**.



Ve siempre acompañado e informa a familiares y amigos de tu **ruta** y hora prevista de vuelta.





ZAMBULLIDAS

NO te tires de cabeza en lugares desconocidos, puede haber poca profundidad, rocas o elementos que causen daños como traumatismos, cortes o lesiones medulares.

HINCHABLES

¡Ojo con flotadores e hinchables!
Pueden llevarte a zonas inaccesibles de pantanos y embalses en los que no toques pie o sea más difícil volver.



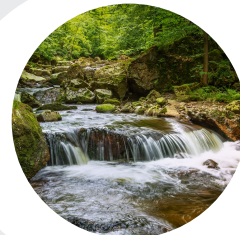
CALZADO

Usa sandalias, cangrejas o escarpines para evitar cortes en los pies.



ARRASTRES

Presta atención a posibles zonas de lodos, ramajes, etc. Si te arrastra la corriente, nada en paralelo a la orilla hasta salir de ella, después ve a la orilla.



SUPERVISIÓN

Vigila a los más pequeños y a aquellas personas que no sepan nadar, no los pierdas de vista.

PIDE AYUDA

Si notas malestar, sal rápido del agua y en caso de emergencia llama al 112. No sobrevalores tu condición física. **NO** te arriesgues ni te pongas en peligro.





6. Autoprotección en piscinas



Obedece las indicaciones de socorristas y del personal de la instalación.



Correr por el bordillo aumenta el riesgo de caídas y traumatismos, evítalo.



Mira a la piscina antes de tirarte para impedir accidentes o choques con otros bañistas.



Evita pelotas, palas o juegos que molesten a los demás, ten siempre una conducta cívica.



Vigila en todo momento a los niños y a una distancia que te permita reaccionar ante cualquier incidencia.



Usa flotadores, manguitos y chalecos adaptados a su peso, edad y siempre fijados.



Evita empujones o ahogadillas, así como juegos junto al borde de la piscina.

7. Buceo y embarcaciones recreativas



Bucea **siempre acompañado** y, si lo haces solo, avisa a familiares y amigos de la zona y hora a la que vas.

Entrena y prepara de forma concienzuda tu equipo. Anula la inmersión ante cualquier incidencia que conlleve riesgos.

Para practicar buceo necesitas **certificación** de buceo oficial y seguro de accidentes y de responsabilidad civil.

Escucha a **tu cuerpo**, respeta tus límites, huye del exceso de confianza, pero también de los miedos e inseguridades. Prepárate mentalmente.

No sobrepases los **límites de profundidad** recogidos en tu titulación.

Los **cambios de presión** no son bien tolerados por el cuerpo; sigue las indicaciones de las tablas de descompresión para evitar accidentes.

No te sumerjas si estás **cansado**. Evita las comidas copiosas así como el consumo de alcohol y drogas.



Presta atención a tu alrededor mientras estás bajo el agua. ¡Cuidado con las embarcaciones!



En caso de accidente, mantén la calma, la serenidad te ayudará a tomar decisiones seguras. Pide ayuda.



Lleva tu boya de señalización y conoce las señales de buceo más importantes para comunicarte.



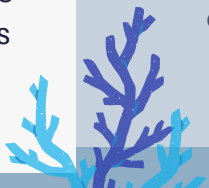
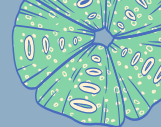
Descansa, come e hidrátate tras haber buceado. Acude al médico si te encuentras mal.



Evita volar y realizar ejercicio físico intenso hasta 24 horas después de la última inmersión.



Infórmate bien de los lugares en los que vas a sumergirte. Si no eres un buceador experimentado, hazlo en aguas tranquilas, con pocas olas o corrientes y de buena visibilidad. Conoce las especies marinas peligrosas que pueda haber en la zona.



Embarcaciones

1 CHECK LIST

Comprueba el estado y buen funcionamiento de todos los elementos. Asegúrate de que todo está en orden antes de salir (motor, equipo, balsas, chalecos, radio, etc.). Lleva botiquín de emergencia y baliza o bengala de emergencia homologada y en vigor.



4 CHALECO SALVAVIDAS

Deben usarlo todos los tripulantes y siempre modelos adecuados para los niños. Está prohibido amarrarse a las boyas de balizamiento.

6 CANAL DE NAVEGACIÓN

Entra y sal del agua por los espacios habilitados o seguros para hacerlo. Respeta las zonas de baño, práctica de deportes náuticos y zona de buceadores.

2 RUTA

Realiza un plan de navegación y comunícalo para poder ayudarte en caso necesario.



3 EL TIEMPO

Infórmate de la previsión meteorológica y deja para otra ocasión la salida en caso de mal tiempo o mala mar.

5 PERMISOS

Tripula solo aquellas embarcaciones para las que tengas titulación náutica y documentación reglamentaria.

7 CAPACIDAD

Las embarcaciones también tienen aforo, ¡respétalo! Enseña a los tripulantes los dispositivos y medidas de seguridad antes de zarpar. Lleva botiquín y bengala de emergencia.



Si ves o recibes señales de peligro de otra embarcación, acude en su auxilio sin comprometer tu seguridad.

En caso de **hombre al agua**, mantén la calma, lanza objetos flotantes para que pueda agarrarse y maniobra para recogerle.

La **hipotermia** es peligrosa, cambia la ropa mojada por otra seca y ayúdale a entrar en calor. Pide ayuda médica en caso necesario.

Si no puedes ayudar, avisa a los servicios de **emergencias**.



Cualquier tripulante debe saber transmitir por radiofonía estos tres mensajes de socorro:

1. Peligro: 'MAYDAY'

Indica peligro grave e inmediato. Normas de uso:

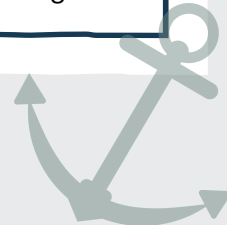
- Sintoniza el Canal 16 de VHF o la frecuencia 2.182 kHz
- Di MEDÉ...MEDÉ...MEDÉ... (mayday)
- Nombre de la embarcación y coordenadas
- Motivo de la llamada de socorro

2. Urgencia: 'PAN-PAN'

Para transmitir mensajes urgentes que tengan relación con la seguridad de una embarcación o de personas, si bien no existe un peligro grave o inmediato.

3. Seguridad: 'SECURITÉ'

Para transmitir un mensaje relacionado con la seguridad de la navegación o un importante aviso meteorológico.



8. El calor, factor de riesgo



Si tomas el sol hazlo con precaución; evita las horas de mayor calor.



Usa protección solar, gafas de sol y gorra o sombrero.



Bebe agua con frecuencia y ofrécela a niños, ancianos y enfermos.



Evita las comidas copiosas, mejor ensaladas de frutas, verduras y sopas frías.



Usa sombrillas y parasoles de calidad que te protejan contra la radiación solar.



Los días de mayor calor o tras la exposición prolongada al sol, entra despacio en el agua mojando primero nuca y muñecas para aclimatar el cuerpo al cambio de temperatura.

9. Llamada de emergencia



Alerta

Ante cualquier emergencia, llama al teléfono 112



24/7

Servicio disponible las 24 horas, los 365 días del año



Localización

Dinos qué ha pasado y dónde ha ocurrido



Idiomas

Somos un servicio gratuito y con atención multilingüe

Android



IOS



App 112

Descárgala en tu móvil para alertarnos en caso de urgencia



Responsable

Haz un buen uso. Llama solo en caso de emergencia

PLAYAS, PISCINAS Y AGUAS INTERIORES



Emergencias 112 Andalucía



Con la colaboración de:

