



CONSEJOS EN LA PLAYA

- Cuando llegue a la playa, lo primero que debe hacer es observar los carteles que se encuentran en sus accesos, atendiendo a sus características, zonas de riesgos, zonas habilitadas para la realización de deportes, horarios de cobertura de los servicios de rescate y su localización dentro de la playa, teléfono de emergencia.
- Una vez dentro localice los puestos de vigilancia, así como observe el color de la bandera que ondea en ellos, recuerde: Con **bandera roja** está prohibido el baño, con **bandera amarilla** debe extremar la precaución en el baño, y con **bandera verde** la situación es de calma.
- Respete SIEMPRE las indicaciones de los socorristas.
- Extreme las precauciones con los niños, procure tenerlos siempre a la vista.
- Tenga cuidado con el tiempo de exposición al sol, utilice crema con factor de protección solar y beba líquidos con regularidad. No se exponga al sol en las horas de mayor intensidad.
- Una vez en el agua, no se aleje de la costa, nade en paralelo, evite las corrientes, si fuera arrastrado por ellas, no nade en contra de la corriente, mantenga la calma y haga señales de auxilio.
- El consejo más básico es que hay que ser consciente siempre de nuestras limitaciones, no hay que correr riesgos.
- Si necesitas ayuda URGENTE, o ves que alguien la puede necesitar, ¡¡Llámanos!! ... díenos qué ocurre, a quién o quiénes, y dónde. Estamos disponibles las 24 horas del día, todos los días del año.

