

# SENSIBILIZACION AL USUARIO SOBRE ASPECTOS DE SEGURIDAD EN LA PLAYA

1. Atención a las señalizaciones de las banderas sobre las condiciones del mar:
  - a. Bandera **ROJA**: condiciones **no aptas** para baños;
  - b. bandera **AMARILLA**: condiciones inestables, baños con precaución.
  - c. Bandera **VERDE**: condiciones aptas para baños.
  - d. Bandera **MEDUSAS**: precaución, existencia de medusas en el mar.
2. No sobrestime sus fuerzas y habilidades en aguas abiertas, esta es una causa frecuente de accidentes. Aunque sea buen nadador, no se aleje de la costa; nade en paralelo a ésta.
3. Nunca se zambulla en aguas desconocidas, entre con precaución. Si ve a un bañista en peligro, la mejor forma de ayudar es avisando a los socorristas, no intente un rescate si no tiene un entrenamiento específico para ello.
4. En caso de calambres en el agua, relaje el musculo y no lo mueva, salga del agua lo antes posible.
5. Las colchonetas, cámaras de neumáticos y otros juguetes inflables son muy peligrosos bajo determinadas condiciones. Consulte al socorrista.
6. Para hacer deporte, utilice las zonas habilitadas para ello.
7. Mantenga a sus niños pequeños bajo vigilancia permanente, muéstrelle unos puntos de referencia en función a su ubicación para evitar que se pierda.
8. Evite exponerse en exceso a las radiaciones solares, las mejores horas para baños de sol son antes de las 12 y después de las 16 horas.
9. Cuidado con la deshidratación, recomendamos beber mucho líquido.
10. Utilice protectores solares y renuévelos cada 2 horas.