

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA NADAR EN EL MAR

- ✚ Nadar solo con bandera verde, una bandera roja indica que existe riesgo un riesgo muy alto, una bandera amarilla también indica la existencia de un peligro que puede ser, vertidos, medusas, corrientes y que en cualquier caso aconseja un baño hasta la cintura, no más.
- ✚ Prever el estado de la mar; existen numerosas páginas en internet como la propia web de la agencia meteorológica estatal, *tiempo.com* o *windguru* e incluso aplicaciones para el móvil muy útiles para conocer de antemano el estado de la mar con antelación como la propia de *windguru* o *accuweather*, de manera que nos ayude a decidir el momento o lugar idóneo para nuestras travesías.
- ✚ Nadar en compañía. Es preferible hacerlo acompañado por lo que pueda pasar, en el caso de no tener más remedio que hacerlo solo es conveniente extremar aún más las precauciones.
- ✚ Usar una boya de seguridad para ser vistos por embarcaciones y/o poder agarrarnos en caso de necesitar un rescate.
- ✚ No nadar lejos de la orilla, no se trata de nadar incómodamente donde rompen las olas, pero en la medida de lo posible deberíamos nadar en zonas donde al colocarnos en posición vertical aún «hagamos pie».
- ✚ Nadar en paralelo a la orilla, de esta manera mantendremos constante esa distancia de seguridad.
- ✚ Nadar siempre en la zona delimitada para bañistas para eliminar el riesgo que representan los vehículos acuáticos, evitando canales de paso de embarcaciones y atravesándolos con la debida precaución.
- ✚ Utilizar la adecuada protección solar dada la exposición prolongada a la que nos sometemos durante nuestras

sesiones; además de evitar problemas a corto plazo como son las quemaduras, evitaremos problemas futuros de piel, más comunes de lo que nos pensamos si no tomamos precauciones.

- ✚ Adecuar nuestras prendas de baño a la temperatura del agua, por debajo de 18 grados es aconsejable el uso del traje de neopreno para evitar hipotermias.
- ✚ Utilizar alguna medida adicional para reclamar la atención en caso de peligro como un silbato o incluso llevar el móvil en la boya estanca.