La seguridad en la playa comienza por casa

SPANISH

1 Seleccione una playa segura...

Descargar la aplicación Beachsafe

¿Hoy la playa está vigilada por guardavidas?

No nade en una playa que no esté vigilada porque no habrá nadie que lo rescate si está en problemas.

¿La playa está abierta o cerrada?

Si una playa está cerrada, significa que es muy peligroso estar en el agua. Evite las playas cerradas.

¿Qué riesgos hay en la playa?

Los riesgos incluyen corrientes de resaca, criaturas marinas como las carabelas portuguesas u olas grandes.

¿Cuán fuerte está el sol?

El sol australiano puede ser muy fuerte. Verifique el índice UV y recuerde permanecer en la sombra y tomar mucha agua durante el día.

2 Lleve elementos de protección para la playa

Protector solar, sombrero y prenda superior de manga larga

- Debe aplicarse protector solar al menos 30 minutos antes de salir.
- Vuelva a ponerse protector regularmente a lo largo del día, sobre todo si está en el agua.

Traje de baño

- No nade con ropa común porque al empaparse (llenarse de agua) puede resultar muy pesada y dificultarle mucho flotar, nadar o estar de pie en el agua.
- Existen muchas opciones seguras en cuanto a traje de baño, entre ellas el burkini, que cubre todo el cuerpo.

Equipo de seguridad para pescar desde las rocas

- Si planea pescar desde las rocas, no deje de seguir las reglas, use la vestimenta adecuada y lleve consigo los debidos elementos de seguridad.
- Los chalecos salvavidas son la norma para la pesca desde las rocas y se cobran multas por no usarlos.
- Asegúrese de saber inflar el chaleco salvavidas: muchas personas se ahogan por no saber cómo utilizar los elementos de seguridad.

No lleve alcohol

- No olvide llevar mucha agua para mantenerse hidratado.
- Evite el alcohol mientras está en la playa porque puede afectar su capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones correctas.
- El alcohol retarda el tiempo de reacción y aumenta la posibilidad de tener problemas en el agua.

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

Cómo evitar riesgos en la playa...

Nade siempre entre las banderas rojas y amarillas

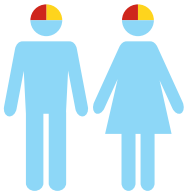
Los guardavidas colocan las banderas donde es seguro nadar, vigilan esta área y notarán si necesita ayuda.

Busque las señales de seguridad de la playa

Los guardavidas señalizan la playa para informar de los peligros que puede haber: busque estas señales antes de entrar al agua.

Salude al guardavidas

Cuando llega a la playa salude a los guardavidas: están para ayudar y les encanta conocer gente y responder preguntas.



No nade nunca solo

Nade siempre con un amigo o un adulto y nunca entre al agua solo.

Si se encuentra en problemas en el agua, conserve la calma y levante el brazo

Da miedo quedar atrapado en el mar donde no se hace pie, pero recuerde conservar la calma y pedir ayuda levantando el brazo.

Trate de flotar y, si siente que la corriente lo va alejando de la costa, no intente nadar contra la corriente: lo único que logrará es cansarse y no podrá permanecer a flote.

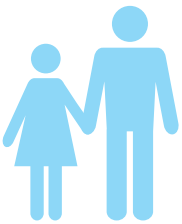
En caso de urgencia, llame al 000

Si no sabe nadar no trate de rescatar a otras personas que estén en problemas. Pida siempre ayuda, y si no hay guardavidas llame al 000.

Puede ayudar a alguien arrojándole algo a lo que aferrarse, como una tabla o una heladera portátil. Mire a su alrededor: muchas playas cuentan con flotadores rojos instalados para uso del público.

Los guardavidas no son niñeros

Los guardavidas están para ayudar, pero no son niñeros: no hay que dejar a los niños solos en la arena ni en el agua sin un adulto que los cuide.



¿Cuál es su grado de seguridad en la playa?

Haga el test para comprobar cuánto sabe de seguridad en la playa.
Haga clic aquí.

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES