

Canarias7

14 claves para no morir ahogado este verano

VERANO SEGURO

Recomendaciones básicas para saber cómo actuar si te ves en una situación de riesgo en el agua



UN BEBE CAE A UNA FUENTE Y NO SE DAN CUENTA HASTA PASADOS UNOS MINUTOS. / C7

CANARIAS7 Las Palmas de Gran Canaria Sábado, 2 julio 2022, 10:35

Hacer **caso omiso** a la bandera roja, bañarse en playas sin vigilancia, utilizar flotadores en el mar, verse inmerso en una `corriente de retorno`, son los **principales factores de riesgo** que pueden comprometer nuestra seguridad a la hora de interactuar en cualquier espacio acuático. **Una acción imprudente** puede desembocar en un **ahogamiento** u otro tipo de accidente, tanto en playas como en piscinas, ríos, etc...

Con la **llegada de las vacaciones estivales** que ahora comienzan, las zonas de costas y establecimientos turísticos de Canarias y del resto de España

comienzan a recibir, durante los meses de **julio y agosto**, a millones de bañistas.



Presentamos, un verano más, el **`Decálogo para Disfrutar de un Verano Seguro en el Agua´**, con las recomendaciones básicas que lanza la Asociación para la Prevención de Ahogamientos y Accidentes Acuáticos, **`Canarias ,1500 Km de Costa´**, auspiciada por el Cabildo de Gran Canaria, colaboradora oficial de ADEAC- Bandera Azul España, con el apoyo del Gobierno de Canarias, las Concejalía de Ciudad de Mar y Turismo de Las Palmas de Gran Canaria y el Museo Elder de la Ciencia.

En esta Guía ofrecemos los **consejos preventivos básicos** y cómo actuar en caso de verte en una situación de riesgo en cada escenario.

El denominador común para **evitar un siniestro** en los entornos acuáticos es, primero, aplicar la prevención y el sentido común, pero si te ves o eres testigo de una situación de emergencia: **Llama, siempre, al teléfono único de emergencias 112.**

El 80% de los accidentes en el mar se producen por no respetar el color de la bandera. La bandera roja significa prohibido el baño y es la primera causa de muerte por ahogamiento. Una bandera roja es un semáforo en rojo. Sin embargo, la mayoría de la población admite seguir bañándose ignorando el riesgo. No te lo saltes!



Vídeo.

Mejor con socorristas

Otra de las circunstancias que genera mayor índice de mortalidad es bañarse en playas sin vigilancia o durante la franja horaria en la que no están activos los servicios de rescate. Desde la plataforma se advierte que una playa desierta carece de socorrista y, en ocasiones, de señalización, con lo que si la seguridad del bañista se ve comprometida, no habrá un profesional que le auxilie. Esta circunstancia supone la tercera causa de muerte por ahogamiento.



Vídeo.

Vigila las corrientes

La `corriente de retorno´ es otro de los principales peligros para el bañista al verse arrastrado mar adentro impidiéndole volver a la orilla. Es la segunda causa de muerte por sumersión. Recuerda que una `corriente de retorno´ puede tener la fuerza de diez nadadores olímpicos. Si estás en apuros y no puedes salir, no luches contra la corriente. Ahorra energía y mantén la calma. Agita los brazos para que te vean.



Vídeo.

Consulta la previsión meteorológica

Cuando vayas a pescar en puntos de costa de acantilados o zonas rocosas, antes consulta siempre la previsión meteorológica, el estado del mar y del viento, y asegúrate llevar el equipo necesario que garantice tu seguridad antes de salir de casa. Usa siempre un casco, calzado apropiado y, sobre todo, un chaleco salvavidas.



Vídeo.

Un flotador no es un salvavidas

Nunca olvides que los niños son los más vulnerables al medio acuático. Sólo hacen falta 27 segundos para que un bebé de doce meses de vida se ahogue. No usar flotadores en el mar. Un flotador no es un salvavidas, es un juguete que se infla. Especialmente peligrosos los que tienen forma de animal (cisnes, unicornios, flamencos, etc.), ya que su tronco y cabeza hacen de efecto vela y arrastrarán al bañista mar adentro. Manguitos y flotadores circulares, su seguridad muy cuestionada. Métete en el agua siempre con tu hija/o.



Vídeo.

Escucha a la voz de la experiencia

La plataforma `Canarias, 1500 Km de Costa´ hace especial énfasis en sus recomendaciones preventivas a los mayores de edad. Precisamente, el perfil del ahogado se corresponde con un varón, de entre 55 y 75 años de edad. Por ello, se insiste en ser consciente de la condición y limitaciones físicas. Un infarto en el agua provoca la muerte en un minuto.



Vídeo.

Seguridad en el mar

Cuando practiques deportes acuáticos, presta atención a la zona de seguridad y mantente alejado de los bañistas. Si practicas deporte a motor o navegación siempre a más de 200 metros de la playa o 50 metros de las zonas rocosas. Ten en cuenta que la inmensa mayoría de los pilotos de motos acuáticas en España carecen de titulación y, lo peor, de experiencia. Eso sí, antes de salir al mar, informa a alguien en tierra de la actividad que vas a realizar.



Vídeo.

Mar sin barreras

Sí, disfrutar de un refrescante baño puede suponer una dificultad para las personas con movilidad reducida. Personas en sillas de ruedas, invidentes o cualquier otra que presente una disfunción, han de tener en cuenta los distintos servicios que ofrecen las playas para facilitar la entrada y salida del mar. Por ello, se recomienda acudir a playas que dispongan de servicios para la atención a personas con movilidad reducida. Todas y todos los ciudadano/as tienen derecho a disfrutar de un baño seguro.



Vídeo.

Mensaje en una botella, siempre acompañado

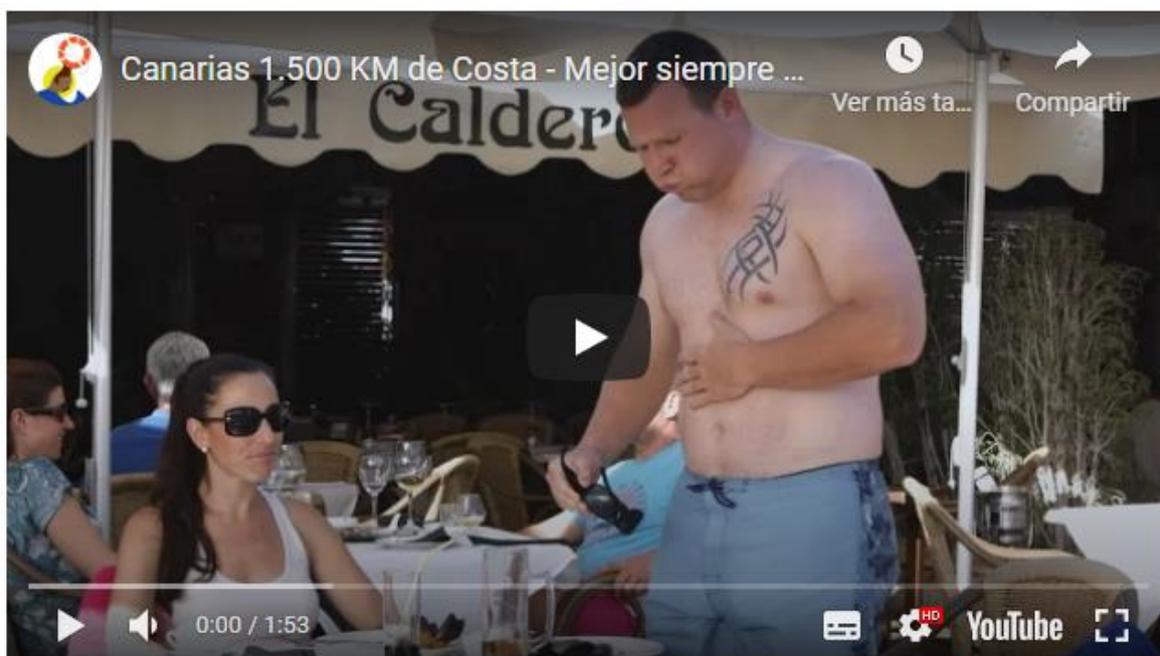
A la hora de practicar submarinismo, acuérdate de ir siempre acompañado y de revisar el equipo antes de sumergirte en el mar. Bucea siempre, como mínimo, con otra persona y hazte acompañar de un profesional cualificado. Sé consciente de tu preparación física y de tus limitaciones antes de practicarlo. No olvides que este es un deporte de riesgo.



Vídeo.

Come con moderación

Después de una copiosa comida o mucho tiempo expuesto al sol, entra en el agua con moderación. Evita exponerte más de media hora seguida al sol y utiliza siempre una crema con alta protección solar.



Vídeo.

No te tires sin conocer la zona:

Cuando acudas a presas, ríos, embalses de agua o estanques en zonas de montaña, primero asegúrate de que el baño está permitido y ten en cuenta que el agua dulce tiene menos flotabilidad que la salada, por lo que es recomendable utilizar chalecos o elementos que te ayuden a flotar.



Vídeo.

Cuidado con los selfies

Pretender inmortalizar el momento haciéndose un **selfie o auto-foto** frente a la costa, especialmente en acantilados o zonas rocosas, se está convirtiendo en **una moda cada vez con más seguidores** y, en consecuencia, exponerse a sufrir un accidente. Y si es con fuerte oleaje por su espectacularidad, las **probabilidades de sufrir un percance más grave** aún, se multiplican, dada la urgencia con que se pretende hacerla para garantizar la espectacularidad de la imagen.



Vídeo.

¡Ojo con los sumideros!

Cuando vayas a la piscina, **ten en cuenta que los sumideros podrían carecer de tapa o rejilla**, dejando estos al descubierto, lo que representa un especial peligro para los menores de edad. La **fuerza de succión** de un sumidero es suficiente como para absorber a una persona, causando graves heridas o incluso la muerte. Ojo! Padres, madres y/o tutores, deben introducirse en el agua siempre con l@s niñ@s.



Vídeo. Caso real.

No pierdas de vista a los niños

La curiosidad e inquietud de los niños asombrosa pero impredecible. Cuando un niño desaparece, sobre todo si tiene **entre 2 y 6 años de edad**, donde primero debes buscar es en los cuerpos de agua. Una piscina particular o la fuente de un parque, son claros ejemplos de puntos de peligro para un menor de edad que no sepa nadar y caiga por accidente. **Bastan unos pocos centímetros de agua y apenas 1 minuto**, para que un niño se ahogue. **Nunca los pierdas de vista.**

