## LO QUE ES NECESARIO SABER PARA BAÑARSE SIN PELIGRO

**NÚMEROS DE URGENCIA** 112 - 18 - 15

112

Números de emergencia europeos que pueden marcar gratuitamente, por todas partes en la unión europea, a partir de un teléfono fijo o de un móvil. El 112 pone en relación con el servicio de urgencias correspondiente

Este verano, vendrán muy numerosos a las playas del litoral de la Gironde, para disfrutar de los placeres del baño en la playa.

Para no echar a perder estos momentos, hay que ser consciente de ciertas reglas esénciales.

#### ESTE FOLLETO TIENE COMO OBJETIVO RECORDÁSELAS.

El baño es en efecto una actividad peligrosa, sobre todo a causa de los pozas (baïnes), y de las olas de la orilla.

Asegúrense de que las condiciones de baño no se vuelvan peligrosas a lo largo de la jornada.

Consulte regularmente las informaciones meteorológicas.



La cartografía de los puestos de socorro del litoral se puede consultar

http://plages-nsl.com

¡Comprueben que su playa está vigilada!



La plaquette est consultable sur le site des services de l'État



You can refer to the leaflet on the Prefecture website



Se puede consultar el folleto en el sitio web de la Prefectura



Das Faltblatt kann auf der Internetseite der Präfektur eingesehen werden

www.gironde.gouv.fr







Préfecture de la Gironde 2, esplanade Charles-de-Gaulle - CS41397 33077 BORDEAUX cedex courriel: pref-courrier@gironde.gouv.fr

## **CONSEJOS DE PRUDENCIA**

POZAS

OLAS DE ORILLA

BAÑARSE CON TOTAL SEGURIDAD EN EL LITORAL DE LA GIRONDE



Préfecture de la Gironde www.gironde.gouv.fr

## ¿QUÉ ES UNA "BAÏNE" (POZA)?

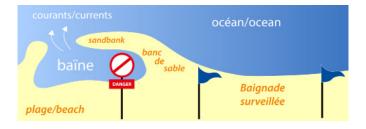
Una poza "baïne" es una charca de agua creada por el movimiento de las mareas. En el dialecto local, significa "barreño, palangana de agua". Se encuentran a lo largo de las playas de arena de la Costa Atlántica.



Las pozas (baïnes) se forman en marea baja y es cuando se ven en la orilla. Estas pozas, donde el agua está en apariencia más tranquila que en otras partes de la playa y debido a la ausencia de olas, atraen al bañista.

Pero con marea alta, cuando el nivel del agua de una poza ("baïne") se vuelve superior al del océano, esta poza se vacían repentinamente, creando una corriente hacia alta mar que arrastra a los bañistas. Esta es la llamada "corriente de baïne". En ese caso es muy difícil regresar a la orilla y el bañista se arriesga a agotarse y a ahogarse al intentar luchar contra la corriente.

Este fenómeno se produce en un momento preciso de cada marea en función del oleaje y de los coeficientes. Cuanto más grandes son las olas y el coeficiente más elevado, más peligrosas son las pozas (baïnes).



# ¿QUE HACER FRENTE — A UNA "CORRIENTE DE BAÏNE"?

#### Informarse bien para no exponerse al peligro

- Las baïnes son sobre todo peligrosas durante las 3 primeras horas de la subida de marea y las tres últimas horas de la bajada de marea;
- La forma mas segura de evitar el ahogarse es evitar las pozas (baïnes) es decir informarse bien de su situación en la playa;

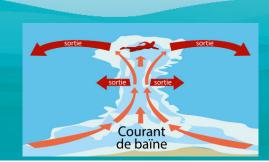
A estos efectos se pueden consultar esquemas de situación en la entrada de los puestos de socorro.

## Si a pesar de ello se encuentra dentrode una "corriente de baïne"...

- Intente que no le invada el pánico;
- Sobre todo no luche, lo mejor es dejarse llevar por la corriente incluso si ésta le lleva hacia alta mar;
- Mientras que se deja llevar hacia alta mar, haga señales con movimientos de brazos para llamar la atención y espere la intervención de los equipos de socorro;
- Aproveche el momento en que la corriente disminuye para salir de la zona peligrosa rodeándola (ver esquema).

#### Las corrientes (regla general):

- No intente volver a toda costa a su punto de partida;
- Aunque salga a 300 metros más lejos, saldrá sano y salvo.



Infórmese igualmente sobre los distintos tipos de corriente de las mareas

## ¿QUÉ HACER FRENTE A UNA "OLA EN LA ORILLA"?

Las olas de las orillas son uno de los placeres favoritos de los bañistas. Las que son pequeñas son divertidas, pero las grandes que tienen fuerza pueden herir al bañista.

## CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES

Al llegar a su lugar de veraneo, infórmese sobre las zonas de baño para saber las que están vigiladas, las que son peligrosas y las que están prohibidas



- Tirarse a la ola sumergiéndose a través de la misma;
- Póngase de perfil cuando llega la ola y cuando se rompe;
- Se aconseja a los bañistas tener cuidado con las olas en serie que les arrastran hacia el fondo;
- Por fin, para bañarse en las mejores condiciones, privilegie las zonas de playa vigiladas por los socorristas

