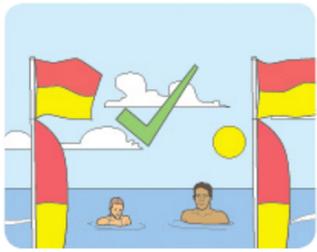


REGLAS ESENCIALES DE LOS SALVAVIDAS

SI NO HAY BANDERAS, NO NADE



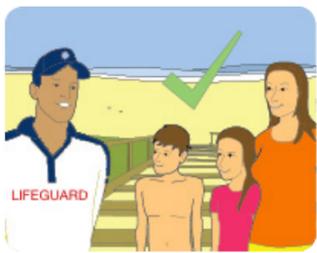
NADE SIEMPRE ENTRE LA BANDERA ROJA Y LA AMARILLA

Cuando vea banderas rojas y amarillas en una playa, significa que en ese momento hay un servicio de salvavidas activo en dicha playa. Los salvavidas eligieron un sector de la playa que es el mejor para nadar y vigilarán atentamente dicha área. Los salvavidas prestarán más atención al sector comprendido entre la bandera roja y la amarilla, que a cualquier otra parte de la playa.



LEA LOS LETREROS DE SEGURIDAD

Antes de adentrarse en la playa, asegúrese de leer los letreros de seguridad. De esta manera, estará al tanto de cualquier advertencia o peligro que exista en la playa. También puede encontrar más información útil para disfrutar mejor del día en la playa. Es posible que también encuentre carteles individuales colocados en la playa para resaltar advertencias específicas.



PIDA A LOS SALVAVIDAS CONSEJOS DE SEGURIDAD

Los salvavidas están altamente capacitados y tienen amplios conocimientos acerca de la seguridad y las condiciones de las playas. Cuando llegue a la playa, busque e identifique a los salvavidas. No dude en preguntarles acerca de las condiciones del día, y pedirles otros consejos de seguridad que puedan ofrecerle para esa playa en particular, dado que cada playa es diferente.



NADE CON UN AMIGO

Nadar con un amigo (o familiar) no es solo una manera divertida de disfrutar la playa, sino que también es muy sensato. Mientras nadan juntos, pueden cuidarse el uno al otro y si necesitan más asistencia, uno de ustedes podría pedir o ir a buscar ayuda. Si todos aquellos que nadan juntos conocen sus propios límites, es aconsejable informarlos a los demás, para poder estar dentro de los límites cómodos para todos.



SI NECESITA AYUDA, MANTENGA LA CALMA Y LLAME LA ATENCIÓN

Hasta las personas más cuidadosas pueden encontrarse fuera de sus límites en el agua. Si no se siente cómodo en el agua y necesita la ayuda de un salvavidas para volver a la costa, manténgase calmado, levante el brazo en el aire y agítelo de un lado al otro. De este modo llamará la atención de un salvavidas, que podrá ir a ayudarlo. Debería conservar la energía flotando sobre la espalda y manteniendo la calma. Así, se asegurará de tener energía para permanecer a flote mientras llega más ayuda.

MIRE ESTOS VIDEOS ACERCA DE LAS CORRIENTES DE RESACA

Escanee los Códigos QR o visite el sitio web para ver videos sobre:

- HOW TO SPOT A RIP CURRENT (CÓMO DETECTAR UNA CORRIENTE DE RESACA)
- HOW TO SURVIVE A RIP CURRENT (CÓMO SOBREVIVIR A UNA CORRIENTE DE RESACA)

beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents

También hay videos disponibles con subtítulos en siete idiomas diferentes.



Para obtener más información acerca de la seguridad para surfear, practicar juegos educativos y ver las últimas noticias de la playa, visite www.surfhero.com.au

Sutherland Shire Council
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232
T 02 9710 0333 F 02 9710 0265
sutherlandshire.nsw.gov.au

SUTHERLANDSHIRE

