



Ajuntament de L'Hospitalet

Àrea de Seguretat, Convivència i Civisme

Servei de Protecció Civil.

PROTECCIÓ CIVIL L'HOSPITALET

SEGURETAT EN EL BANY

ESTIU 2015.

En arribar l'estiu les activitats d'esbarjo es situen preferentment al voltant de l'aigua i, es en aquets entorn on hem d'extremar les precaucions. La platja és un entorn de gaudi, salut i lleure idoni per a tothom, l'únic que cal fer és reduir-ne els riscos amb unes pautes de comportament senzilles.

En aquest document, farem difusió d'una sèrie de consells bàsics per gaudir del bany a la platja, la majoria dels quals són també aplicables a les piscines, llacs i/o pantans i rius.

En el bany

- Seguiu sempre les indicacions dels socorristes i de les autoritats locals.
- No sobrevaloreu les vostres aptituds com a nedadors: sigueu conscients dels perills.
- No us banyeu si us trobeu malament o esteu cansats.
- Si sou dins l'aigua i us trobeu malament o noteu símptomes estranys, sortiu-ne ràpidament.
- No entreu a l'aigua brusquement; la immersió s'ha de fer gradualment, sobretot si l'aigua està freda i heu estat exposats al sol molt temps o si heu fet un esforç físic intens. Remulleu primer les extremitats i després entreu a l'aigua a poc a poc.
- Respecteu un mínim de 2 hores per banyar-vos després de menjar.
- Eviteu estar-vos massa estona a l'aigua i submergir-vos durant gaire temps.
- Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou practicant esports aquàtics.
- Vigileu els nens en tot moment. Si no saben nedar, assegureu-vos que porten algun dispositiu adaptat a la seva edat que l'ajudi a mantenir el cap a fora de l'aigua. Assegureu-vos que en tot moment hi hagi una persona adulta responsable que vetlli per la seva seguretat mentre es banyen o juguen a prop de l'aigua.

- Eviteu les zones de corrents: podeu ser arrossegats sense que us n'adoneu. Els dies de vent, procureu no utilitzar matalassos inflables ni flotadors perquè el corrent els pot arrossegar fàcilment. En cas de tempesta, sortiu sempre de l'aigua.
- No us tireu de cap a l'aigua si no sabeu la profunditat que hi ha en un indret o si hi ha roques a la zona.
- Si nedeu al mar feu-ho paral·lelament a la línia de la costa per no allunyar-vos de la zona de bany. Si no sabeu nedar, procureu que l'aigua no us cobreixi més amunt de la cintura i no us aparteu de la costa.
- Respecteu les zones acotades amb balises per practicar esports nàutics, perquè podeu ser investits per taules de surf, motos aquàtiques, etc.
- Per evitar ferides és important utilitzar calçat adequat en zones de roques i en les superfícies on hi ha verdet, i anar amb compte amb els ericons, les meduses i les aranyes de mar. A les dutxes públiques utilitzeu xanquetes o un altre tipus de calçat adequat i que sigui antilliscant.

En l'exposició al sol

- Eviteu estar-vos massa estona al sol. Per protegir-vos utilitzeu para-sols, gorres, samarretes, ulleres de sol, etc.
- Poseu-vos sempre un protector solar, sobretot si teniu la pell sensible. Extremeu les precaucions entre les 11 i les 16 hores.
- Vigileu que la canalla i la gent gran prenguin líquids per estar hidratats. Els nens menors de 6 mesos han d'estar a l'ombra i amb roba que els protegeixi de la radiació solar.
- Eviteu la deshidratació, beveu aigua freqüentment i no prengueu gaires begudes alcohòliques.



En la pràctica d'esports aquàtics

Respecteu sempre la normativa de cada esport i compliu amb les normes de seguretat. Practiqueu els esports nàutics a les zones permeses, vigilat sempre els altres usuaris.

- Si practiqueu algun tipus d'esport nàutic com ara esquí aquàtic, vela, windsurf, piragüisme, moto aquàtica, utilitzeu els canals d'entrada i sortida del lloc base. No envaïu la zona de banyistes. A les zones de platges on no hi hagi abalisament allunyeu-vos uns 200 metres de la costa.
- No practiqueu mai esports nàutics en solitari i en tot cas, aviseu familiars o amics sobre el lloc on us dirigiu i l'hora a què teniu previst tornar.
- Abans de sortir, informeu-vos sobre la previsió meteorològica. A la costa el vent i el mar poden canviar bruscament. Eviteu sortir al capvespre, perquè si sorgeix algun problema serà més difícil per als equips de salvament trobar-vos en la foscor.
- Porteu sempre roba de colors vistosos, per ser localitzable amb més facilitat. Utilitzeu sempre una armilla salvavides.
- Si sortiu a pescar eviteu els llocs perillosos: cal tenir en compte que un canvi brusc en l'estat del mar us podria arrossegar mar endins.
- Si practiqueu submarinisme porteu sempre a sobre un ganivet i senyalitzeu la vostra localització amb una boia. Procureu no allunyar-vos de l'embarcació.
- No nedeu mai contracorrent: espereu que el corrent perdi intensitat i, mentrestant, deixeu-vos endur pel corrent. Procureu apartar-vos de on trenquen les onades.



En les activitats subaquàtiques:

- Cal que conegueu els vostres límits i no intenteu sobrepassar-los. Valoreu les vostres capacitats i el vostre estat físic per poder fer l'activitat i abstingueu-vos de fer-la si no us trobeu bé.
- No bussegeu sols, aneu sempre acompanyats.
- Planifiqueu l'activitat tenint present les corrents dominants de la zona, la temperatura de l'aigua i l'estat de la mar. No feu immersió si la mar està moguda.
- Senyalitzeu la vostra presència amb una boia de color taronja si aneu a fer immersió i procureu no allunyar-vos de l'embarcació.
- Comproveu regularment la vostra posició en relació amb la costa, vigileu el soroll d'hèlices i la presència de vaixells. Si és necessari, aixequen el braç per a que us vegin millor des d'una embarcació que es pugui apropar massa a on esteu.
- No abuseu de la vostra resistència en apnea.
- Respecteu la fauna i la flora marina.



Si hi ha temporal amb grans onades

A la conca mediterrània es poden donar tempestes i forts vents que agiten el mar i poden provocar a les costes grans onades que poden afectar el litoral amb violència. Encara que no hi hagi indicis de perillositat, sigueu prudents, el temporal marítim pot fer que sigueu arrossegats per un cop de mar.

- Si hi ha fortes onades no us banyeu ni us quedeu a la platja. Respecteu els senyals de perill.
- Tingueu molta precaució en les activitats recreatives o professionals al mar, cal evitar-les en cas de grans onades.
- No accediu als punts del litoral afectats pel fort onatge o als llocs on les onades trenquin amb força. Respecteu els tancaments d'accés a aquests punts, són per la vostra seguretat.
- No us atureu a contemplar les onades, eviteu posar-vos en perill.
- Allunyeu-vos d'espigons, esculleres, passejos marítims i altres zones on trenquin les onades a prop. Busqueu un lloc segur.
- Si algú cau a l'aigua truqueu immediatament al 112 i no perdeu de vista el punt exacte de la caiguda per indicar-ho als serveis de salvament.
- Si caieu a l'aigua nedeu en direcció oposada a les roques i intenteu resistir flotant, sense fer cap altre esforç, en espera de socors.



I recordeu,

Si observeu alguna persona amb problemes dins de l'aigua o algun familiar o amic triga a tornar, truqueu immediatament al 112. Si és possible tireu-li un flotador però no us llanceu a rescatar ningú si no sou experts en rescat aquàtic.

Seguretat en el bany a rius, pantans i llacs

Si us banyeu a rius, llacs i pantans no us exposeu a riscos innecessaris. Seguiu els consells següents per evitar-ho:



Vigileu on us banyeu

- A rius, llacs i pantans, assegureu-vos primer que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho.
- Procureu banyar-vos en zones vigilades; si no fos possible, localitzeu el punt de socors més pròxim.
- Fixeu-vos si hi ha cap cartell que adverteixi d'algun perill; feu cas de les senyalitzacions i de les indicacions dels socorristes i de les autoritats locals.
- Intenteu sempre anar acompanyats o informeu familiars o amics d'on anireu.
- Comproveu que a la zona hi hagi cobertura de telèfon per si teniu alguna emergència i cal avisar el 112.
- No us banyeu a les zones delimitades per a l'esport aquàtic: barques, patins d'aigua, motos o esquí aquàtic.
- Tingueu sempre un mòbil a mà per poder demanar ajuda. Informeu-vos del punt de socors més proper.



Dins l'aigua

- No sobrevaloreu les vostres aptituds com a nedadors: sigueu conscients dels perills.
- No entreu a l'aigua bruscament; la immersió s'ha de fer gradualment, sobretot si l'aigua està freda i heu estat exposats al sol molt temps o heu fet un esforç físic intens. Remulleu primer les extremitats i després entreu a l'aigua a poc a poc.
- Eviteu banyar-vos:
 - si us trobeu malament o esteu cansats.
 - després d'estar molta estona al sol o fer un exercici físic intens, especialment si l'aigua està molt freda.
- Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou practicant esports aquàtics.
- Si sou dins l'aigua i us trobeu malament o noteu símptomes estranys, sortiu-ne ràpidament.
- Si no esteu segurs de la fondària, no us llanceu mai de cap a l'aigua, perquè us podríeu donar un cop amb roques o branques que hi hagi dins l'aigua.
- Tingueu molta precaució a les zones sense visibilitat al fons: hi pot haver roques o fang. Utilitzeu sandàlies de plàstic per evitar ferides als peus.
- Eviteu allunyar-vos gaire de la vora del riu, pantà o llac.
- Si sou dins l'aigua i us trobeu malament o noteu símptomes estranys, sortiu-ne ràpidament.



- Dins l'aigua, feu una atenció especial als remolins, que són molt freqüents als rius i als pantans.
- Aneu amb compte amb els corrents d'aigua, ja que poden tenir molta força. No us deixeu emportar mai pel corrent en un flotador, matalàs inflable o similar.
- Si sou arrossegats pel corrent, no nedeu en contra sinó paral·lelament a la riba fins a sortir del corrent i després nedeu fins a la vora.
- Vigileu els nens, si no saben nedar, assegureu-vos que porten algun dispositiu adaptat a la seva edat que l'ajudi a mantenir el cap fora de l'aigua. Assegureu-vos que en tot moment hi hagi una persona adulta responsable que vetlli per la seva seguretat mentre es banyen o juguen a prop de l'aigua. No els perdeu mai de vista i estigueu a prop, encara que sàpiguen nedar.
- Protegiu-vos del sol, especialment el cap, i hidrateu-vos, bevent aigua.

En cas d'emergència

- Si teniu problemes a l'aigua i necessiteu ajuda, alerteu aixecant un braç completament estirat.
- Si detecteu alguna persona amb problemes dins l'aigua:
 - Demaneu ajuda immediatament.
 - Llanceu-li una corda o un flotador i no la perdeu de vista.
 - Intenteu ajudar-la sense perdre el contacte amb la vora, per exemple amb una corda o formant una cadena humana, o llanceu-li algun objecte que floti.
 - No us llanceu a l'aigua per socorre'l: una persona en situació d'ofegar-se et pot arrossegar fàcilment.

I recordeu,

Si observeu alguna persona amb problemes dins de l'aigua o algun familiar o amic triga a tornar, truqueu immediatament al 112.