

# SEGURIDAD EN LA PLAYA



*Un día en la playa puede ser muy divertido, pero nadar en el mar puede ser muy peligroso, si usted no esta seguro como prevenir el riesgo de ahogarse, aprenda las siguientes guías y consejos de seguridad de la playa.*



*Aproximadamente 50-75% de los ahogos suceden en agua abierta como el mar, lagos, ríos y lagunas.*



**Orange County  
Fire Authority**

**(714) 573-6200**  
ocfa.org



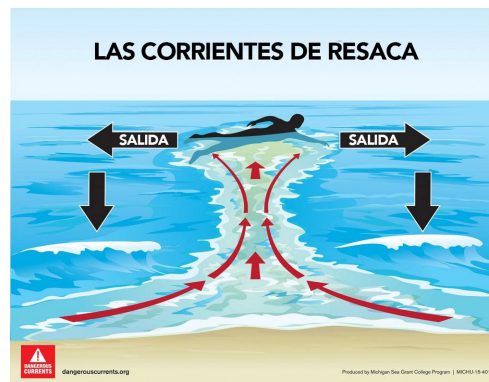
## Consejos de seguridad de la playa

- Pregunte al salvavidas por la corriente de resaca o cualquier otro riesgo, si tiene alguna duda no lo haga.
- Obedezca los señalamientos, carteles y banderas de precaución.
- Revise el tiempo, la condición del agua y las condiciones de la marea.
- Si alguien esta en peligro , llame al salvavidas o llame al 9-1-1.

## Nadando en el mar

- Mantenga a niños pequeños y nadadores inexpertos a su alcance.
- Aprenda a nadar antes de entrar al mar.
- Use tablas de surf o boogie boards con correas y úselos solo en áreas designadas.
- Escoja nadar cerca del salvavidas y nunca nade solo.

## Rompa el control de la corriente



Las corrientes de resaca son corrientes fuertes y peligrosas, que podrían arrastrar hasta el nadador mas fuerte hacia zonas mas profundas del mar. Estas corrientes tienen origen en la orilla y una vez que el agua de las olas rompe, vuelven mar adentro.

## Como Sobrevivir la corriente de resaca

- Mantenga la calma y no nade contra la corriente. Nade hacia los lados para alejarse de la corriente.
- Si no puede escapar, manténgase ligero, y a flote.
- Si necesita ayuda, llame o haga señales para que lo asistan.