

- PRECAUCIONES EN LAS PLAYAS, RÍOS Y PANTANOS -

Las PLAYAS, RÍOS y PANTANOS, pueden ser extremadamente peligrosas si no se utilizan con las debidas precauciones.

Cruce los ríos de montaña sólo cuando haya visto un vado seguro. Hágalo calzado, nunca descalzado, por el peligro de heridas de corte o punzantes.

Procure bañarse en zonas vigiladas. Si no sabe nadar, que nunca le cubra el agua. Tenga cuidado en lugares de fondo desconocido.

Al introducirse en el agua hágalo poco a poco, de tal manera, que su organismo se vaya adaptando al frío y vaya también reconociendo el fondo y las corrientes. No debe bañarse en período de digestión de las comidas.

Los ríos suelen ser peligrosos, asegúrese de su profundidad y corrientes antes de bañarse, especialmente si no sabe nadar, y aún sabiendo, no intente nadar a contracorriente para salir por el mismo sitio por donde entró, puede agotarse, y las consecuencias ser fatales, déjese llevar por la corriente intentando acercarse a una de las orillas.

En algunos ríos regulados (con un embalse en su cabecera), pueden producirse oscilaciones en el nivel de las aguas por maniobras de desembalse, preste pues atención al aumento de nivel que, eventualmente, se produzca en las mismas y sitúese en la parte más alta de la ribera.

Un gran número de personas deciden pasar un periodo de vacaciones en las playas. Un comportamiento prudente nos garantizara su disfrute y nos evitara cuando menos molestias, si no males mayores.

Es imprescindible recordar:

- ☞ Que no debe prologarse la exposición al sol por afán de broncearse, sobre todo, durante los primeros días, ya que pueden aparecer quemaduras de primer grado, que no son graves, pero si molestas. Asimismo, la acción directa y prolongada del sol sobre la cabeza insuficientemente protegida, puede dar lugar a una insolación.
- ☞ Que los bañistas no deben sobrestimar sus esfuerzos al nadar, pero si valorar las condiciones (mareas, corrientes, resacas, etc.) que pueden conducirles al agotamiento antes de lo previsto. Nadar paralelamente a la orilla sin alejarse en exceso.
- ☞ Que es desaconsejable en el baño en aguas frías “haciendo la digestión” (2 y media a 3 horas después de comer)
- ☞ Que si no se dominan las técnicas, correspondientes, tampoco se debe entrar violentamente en el agua de cabeza, y mucho menos si padece o ha padecido de otitis o rinitis En muchas ocasiones desconocemos la profundidad del lugar en que vamos a disfrutar del baño.
- ☞ Que en aguas relativamente profundas, en la proximidad de las rocas existen especies marinas, que poseen duras espinas y aguijones, cuyos pinchazos son muy peligrosos, sobre todo en los niños. También resulta peligroso el contacto con medusas pues producen en la piel una reacción similar a la urticaria, o los erizos de mar, que al ser pisados producen pinchazos son sus púas que suelen quedarse clavadas.
- ☞ Que en caso de practicar submarinismo debe ser siempre en equipo, con uno o más compañeros. Y valorando adecuadamente las propias fuerzas. Debe abstenerse de esta práctica deportiva quien padezca de infecciones de nariz, garganta, sinusitis o enfermedades del oído.
- ☞ Que el sumergirse en profundidades superiores a los ocho metros resulta desaconsejable, si no es un consumado buceador.

↻ En caso de notar cualquier alteración, suspender el descenso inmediatamente.