



Lectura Fácil

Si vas a la playa ¡Cuídate!



Vídeo en Lengua de Signos
con audio.



Créditos

Folleto elaborado en el marco del convenio de colaboración entre el Gobierno de Cantabria y CERMI Cantabria para la mejora de la atención de personas con discapacidad en situaciones de emergencia.

© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en www.easy-to-read.eu



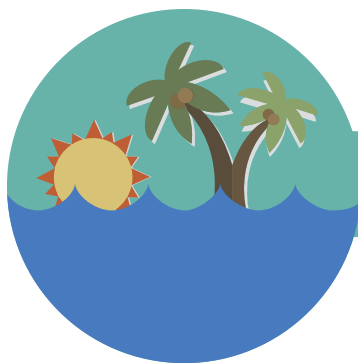
Qué hacer antes de ir a la playa

- Descarga en tu móvil la aplicación gratuita My112 porque así en caso de emergencia te pueden encontrar.
- Infórmate sobre el tiempo que va a hacer.
- Infórmate sobre qué ayudas puedes encontrar en cada playa.
- Hay playas en las que hay socorristas y personal de apoyo que te pueden ayudar.
- Busca información sobre las mareas.
- Las playas de Cantabria son muy diferentes, vete a una playa que tenga lo que necesites.
- Lleva un papel con tu nombre y el número de teléfono al que llamar por si te pierdes o pasa algo.
- Elige un lugar de encuentro con tu grupo por si alguien se pierde.



Comprueba que usas:

- ☐ Gorro
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Camiseta
- ☐ Crema de sol
- ☐ Protector de labios
- ☐ Botella de agua



Qué hacer en la playa

- Sigue los consejos de los socorristas.
- Lee los carteles de información.
- Encuentra los puestos de vigilancia y socorro.
- Siempre tienes que vigilar a los niños.
- En las horas de más calor no te pongas al sol.
- Para caminar por las rocas utiliza calzado.
- Tira la basura y los cigarros apagados en las papeleras.
- Para hacer deporte usa las zonas de deporte.
- Si hay una medusa no la toques, las medusas también pican después de morir.
- Si te pierdes vete al lugar de encuentro.
- Si desaparece alguien de tu grupo vete al lugar de encuentro, si no está allí llama al 112.

Reciclaje



En el cubo verde,
tira el cristal



En el cubo amarillo,
tira los envases de
plástico, latas y briks



En el cubo azul,
tira el papel y cartón

Consejos para bañarte

- Respeta las banderas.
- Con bandera roja no entres al mar.
- Solo te puedes bañar en la zona de baño.
- No te bañes si hay medusas.
- Para bañarte entra en el agua poco a poco.
- Báñate solo si hay socorristas en la playa.
- No te tires al agua.
- Ten cuidado con los flotadores y colchonetas porque te pueden alejar de la orilla.



Con bandera verde, puedes bañarte



Con bandera amarilla, báñate con cuidado



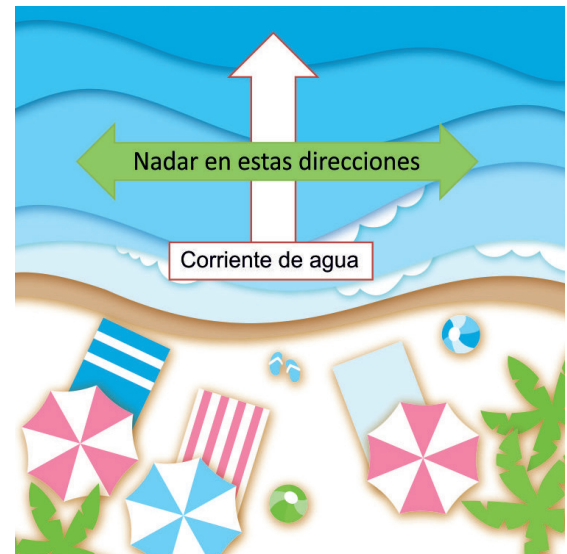
Con bandera roja, no te bañes

Qué hacer si hay mucho viento o muchas olas

- No te acerques al mar.
- Aparca en sitios donde no puedan llegar las olas.
- No practiques deportes de agua.
- No hagas fotos cerca de las olas.

Qué hacer si hay corrientes en la playa

- No te bañes si hay corrientes porque te pueden llevar lejos de la orilla. Una corriente es cuando el agua se mueve con mucha fuerza.
- No nades en contra de la corriente.
- Si entras en una corriente nada hacia un lado.
- Si te cuesta salir del agua:
 - Mantén la calma.
 - Si te cansas, flota.
 - Grita o haz señales para que te ayuden.
 - Si tienes una tabla de surf o colchoneta no la sueltes.



Si estas en tierra
y ves a alguien en peligro
llama al 112.

112

Cómo pedir ayuda en una situación de emergencia

1. Es importante mantener la calma.
2. Coge un teléfono y llama al 112.
3. Explica lo que pasa con palabras claras y sencillas.
4. La persona que responda tu llamada te va a pedir información:
 - Dónde está la emergencia.
 - Número de personas que están en peligro.
 - La edad de las personas.
 - El color de la bandera.
 - El camino más corto para llegar a donde está la emergencia.
 - Si estas en un barco tienes que decir donde estás, a dónde vas y qué materiales hay en el barco.
5. Tienes que quedarte en el sitio de la emergencia hasta que llegue la ayuda.
6. Si cambia algo antes de que llegue la ayuda vuelve a llamar y explica qué ha pasado.



El 112
es el número
de emergencias



@112Cantabria



Información sobre playas en:

<https://turismodecantabria.com/disfrutala/playas>