

CONSEJOS DE SEGURIDAD OCEÁNICA

NOSARA OCÉANO SEGURO



NOSARA OCEAN SAFETY

[NOSARAOCEANSAFETY.ORG](https://nosaraoceansafety.org)

#TOGETHERSAVINLIVES

@NOSARAOCEANSAFETY

CONSEJOS ESENCIALES

- Playa Guiones y Playa Pelada no son playas para nadar. Siempre asuma que hay corrientes de resaca.
- Las corrientes de resaca son más peligrosas y más fuertes durante la marea alta y cuando va bajando de marea alta hacia la baja.
MANTÉNGASE VIGILANTE siempre, ya que las mareas bajas también pueden traer corrientes fuertes.
- Las corrientes de resaca suelen ser más fuertes cuando las olas son más grandes. **MANTÉNGASE VIGILANTE** siempre, ya que aunque las olas sean pequeñas las corrientes aún pueden ser fuertes.
- Si no está seguro acerca de las condiciones actuales del océano, pregúntele a un salvavidas o lugareños. De lo contrario, manténgase fuera del agua.

¡INFÓRMESE ANTES DE IR!

Consulte el reporte de surf, la altura de las olas, las mareas y los vientos antes de salir de casa.



Busque '**PLAYA GUIONES**' en MagicSeaweed o Surfline.



EN LA PLAYA

- Busque los letreros y las banderas de playa para identificar posibles condiciones peligrosas del océano.
- Solo nade en áreas marcadas por salvavidas, como seguras para nadar y si hay salvavidas presentes.
- Localiza dónde están los socorristas.
- Aprenda a nadar y manténgase dentro de sus capacidades físicas y natación.
- Al adentrarse asegúrese de que el agua no le llegue más arriba de su cintura.
- No nade solo
- Solo nade en áreas marcadas por salvavidas, como seguras para nadar y si hay salvavidas presentes.
- No nade cuando hay grandes olas.

CORRIENTES DE RESACA

¿Qué es una corriente de resaca?

Una corriente de resaca es un cuerpo de agua angosto que se mueve hacia el mar.

Las corrientes de resaca representan más del 80 por ciento de los rescates realizados por los socorristas de las playas de surf.

Son poderosas corrientes de agua canalizadas que fluyen desde la orilla y que rápidamente arrastran a los nadadores hacia el mar.

Cómo identificar una corriente de resaca:

- Una ruptura en el patrón de onda entrante: un parche pequeño o más grande de agua tranquila con olas rompiendo a cada lado.
- Un canal de agua agitada.
- Una línea de espuma o escombros moviéndose hacia el mar.
- Una diferencia en el color del agua, tanto más turbia como más clara.

Cuidado con los demás: si ve a alguien entrando en una situación o área potencialmente peligrosa, puede informarle que las condiciones no son seguras para entrar al agua.

EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Llame al 9-1-1

Llame al **+506 2682-4911** Bomberos de Nosara (socorristas, bomberos y unidad de primeros auxilios)

Señala para pedir ayuda agitando uno o ambos brazos sobre su cabeza.

Notifique a un salvavidas de servicio.

Si ve a alguien atrapado en una corriente de resaca, busque ayuda de un salvavidas. Si no hay un salvavidas disponible, llame al 911.

Arroje a la víctima de la corriente de resaca algo que flote y grite instrucciones sobre cómo escapar. Recuerde, muchas personas se ahogan al intentar salvar a otra persona de una corriente de resaca. **No se convierta usted mismo en una víctima.**

Para asistencia médica, llame al 9-1-1 o al +506 2682-1212 Paradise Medical (es posible que se necesite un seguro de viajero para cubrir esto).