	BUENAS PRÁCTICAS PARA DISFRUTAR DE LA PLAYA		FECHA:05/04/17 ED: 1 PÁG. 1
	ACOGIDA	Reg.Aco.	

Consulta los consejos y las buenas prácticas para disfrutar de las playas y el baño con seguridad.

1. El mejor baño es el baño seguro. Haz lo que te indiquen en cada momento las banderas de señalización.
2. Si haces caso de los consejos de los socorristas, disfrutarás de un buen día de playa.
3. Nada siempre paralelamente en el rompiendo de las oleadas y no te alejes de la playa.
4. Si no sabes nadar o no te sientes lo suficiente preparado para hacerlo, bañate siempre cerca de un socorrista, avísalo antes de entrar en el agua y procura que el agua no te sobrepase la cintura.
5. No traspases nunca la zona señalizada con boyas amarillas ni nada cerca de los espigones.
6. Si tienes cualquier problema, avisa al socorrista o la persona que tengas más cerca levantando la mano y pidiendo auxilio verbalmente. Intenta mantenerte tranquilo mientras esperas que llegue la ayuda. Si tienes al alcance un elemento flotante, utilízalo y no lo abandones.
7. A la Hora de bañarse, hay que tener mucho en cuenta las corrientes. Si hay, el color de la bandera te lo indicará. Sigue los consejos de los socorristas. Si te encuentras atrapado en medio de una corriente, no nades nunca en contra, mantente flotando y pide ayuda.
8. Si detectas la presencia de medusas toma precauciones, no te bañes cerca y no intentes tocarlas ni sacarlas del agua. De hecho, lo mejor es no bañarse. Evita que los niños jueguen con las medusas y, en caso de picadura, pide ayuda al socorrista.

Y recuerda:

Buenas prácticas para disfrutar de la playa


La playa es un gran espacio de convivencia. Cuidalo y compártelo.

Sé selectivo y pon cada residuo en su contenedor: los envases al amarillo y el resto al gris.

Si fumas, no tires ni la ceniza ni las colillas en la arena. Que el agua esté limpia también depende de ti.

Si quieres escuchar música, hazlo con auriculares o sin molestar a nadie.

Si tratas con cuidado las duchas y los lavabos, siempre los encontrarás a punto

	BUENAS PRÁCTICAS PARA DISFRUTAR DE LA PLAYA		FECHA:05/04/17 ED: 1 PÁG. 2
	ACOGIDA	Reg.Aco.	

Buenas prácticas para realizar senderismo en Gorliz

Botas cómodas y ropa adecuada en caso de lluvia

Nunca salgas solo y deja dicho a dónde vas y cuando vuelves

El recorrido puede discurrir por caminos y sendas que están en uso para tareas agrícolas, ganaderas o forestales. Deja los portillos como los has encontrado, Respeta los caminos y propiedades de los habitantes para que no lamenten nuestra presencia

Una fotografía es el mejor recuerdo. No arranques flores, ni ramas, ni molestes a los animales que pastan ni al resto de la faunay así todos los podemos observar

Lleva a tu perro bajo control para que no moleste ni asuste al ganado u otros animales

No hagas fuego ni abandones basura fuera de los puntos de recogida. Cuida los espacios naturales para que las generaciones futuras también puedan disfrutarlos