



PER LA SEGURETAT DE TOTS

Respecteu les advertències dels socorristes:


- Davant d'una situació d'emergència, localitzeu un socorrista, eviteu els actes de valentia.
- Practiqueu l'esport als llocs destinats per a això.
- Respecteu els colors de les banderes i els missatges de megafonia.

CODI DE BANDERES DE COLORS

 **Verd:** bany permès

 **Grog:** bany amb precaució

 **Roig:** prohibit el bany

 **Absència de bandera:** no hi ha assistència sanitària

HORARI D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA: informació exposada en la cartelleria informativa.

TEMPORADA DE BANY: informació exposada en la cartelleria informativa.

Punts accessibles. Programa d'ajuda al bany al discapacitat

- **LA MALVA-ROSA,** punt d'atenció sanitària **NÚM. 1**
- **EL CABANYAL,** punt d'atenció sanitària **NÚM. 2**
- **PINEDO,** punt d'atenció sanitària **NÚM. 1**
- **SALER,** punt d'atenció sanitària **NÚM. 2**



CONSELLS PER A LA PREVENCIÓ D'ACCIDENTS A LA PLATJA

- Utilitzeu per al bany les zones vigilades i delimitades.
- No entreu dins l'aigua de manera brusca si està freda, ni després d'un llarg període d'exposició solar.
- Entreu lentament i banyeu-vos prèviament el cos (coll, braços, etc.).
- Si no sabeu nadar, l'aigua mai no ha de cobrir-vos per amunt de la cintura.
- A les zones de roca, si no es veu el fons, no heu de cabussar-vos; i menys de manera brusca, si hi ha poca profunditat.
- Nadeu al llarg de la platja i eviteu allunyar-vos de la vora.
- Si el corrent va arrossegant-vos: manteniu la calma i no nadeu a contra corrent, feu-ho en paral·lel a la platja.
- Si no podeu eixir del corrent, feu senyals d'auxili.
- No feu exercicis físics dins l'aigua, ni natació prolongada, després d'haver menjat o begut abundantment.

EIXIU DE L'AIGUA IMMEDIATAMENT...

- Si teniu calfreds o rampes.
- Si teniu sensació de fatiga o cansament.
- Si teniu formiguejos als braços o a les cames.
- Si teniu vertigen o bronzits d'oïdes.

CONSELLS PER A LA PREVENCIÓ D'ACCIDENTS PER EXPOSICIÓ SOLAR

- Els primers dies heu de prendre el sol pocs minuts i després podeu anar augmentant progressivament.
- Eviteu períodes prolongats d'exposició al sol.
- Cobriu-vos la pell per mitjà de cremes amb elevats filtres de protecció solar, en tot el cos i en la cara.
- Porteu el cap cobert el major temps possible.
- Beveu suficient quantitat de líquids.
- Extremeu estes precaucions en xiquets, sobretot en els més menuts i també en els ancians.

QUÈ FER QUAN...

Es produïx una cremada solar

Síntomes: Des d'enroigiment de la pell, fins a aparició de vesícules i bombolles plenes de líquid, amb dolor a la zona afectada.

Retireu-vos del sol a un lloc fresc, apliqueu-vos-hi aigua o compreses banyades; i en cas de vesícules o bombolles, no hi apliqueu mai pomades i acudiu al metge per al tractament d'estes.

Es produïx una insolació...

Síntomes: mal de cap, nàusees, vòmits fins a la deshidratació, febra, respiració lenta i pols dèbil (més tard).

Sol·liciteu ajuda mèdica. Aparteu-vos del sol a un lloc o habitació fresca i ventilada. Abaixeu la temperatura del cos amb compreses d'aigua.

CONSELLS PER ALS ACCIDENTS DINS DE L'AIGUA

Accident per submersió dins de l'aigua (possible ofegat) Sol·liciteu immediatament ajuda mèdica. Controleu el pols i la respiració i en absència d'ambdós, practiqueu maniobres de ressuscitació cardiopulmonar bàsiques (llibertat aèria, ventilació boca-boca, massatge cardíac extern).

Accident produït pe l'anomenada "interrupció de la digestió". Si noteu símptomes de malestar, nàusees, vòmits, marejos, eixiu de l'aigua i sol·liciteu ajuda mèdica.

Patiu picadures de meduses, eriçons o insectes...

Lesió per Medusa:

Síntomes: dolor, picor, enroigiment, enflor.

Tractament: llaveu la zona, apliqueu-vos-hi gel embolicat amb un drap i sol·liciteu ajuda sanitària.

Picadures d'insectes:

Síntomes: dolor, picor, enroigiment, enflor.

Tractament: llaveu la zona, apliqueu-vos-hi gel embolicat en un drap durant uns minuts, després poseu-vos un tros de cotó, banyat en amoníac diluït, a la zona.

"En ambdós casos, no hi apliqueu pomades sense prescripció facultativa."

COM EVITAR POSSIBLES INTOXICACIONS I MALALTIES CONTAGIOSES

- Utilitzeu taps per a les oïdes durant el bany.
- Dutxeu-vos abans i després del bany.
- Utilitzeu xancletes per a evitar talls, punxades i fongs.
- No porteu a la platja aliments que es puguin deteriorar per la calor (maioneses, etc.)

COM CONSERVAR MILLOR EL MEDI AMBIENT

- Procureu respectar estos consells perquè entre tots puguem tindre una platja neta.
- No tireu el cigarret o punta de cigarret a terra, utilitzeu els cendrers.
- Depositeu el fem dins les papereres.
- Eviteu utilitzar el sabó a les dutxes de la platja.

COM TINDRE ATENCIÓ AMB ELS XIQUETS

- Utilitzeu la crema protectora i no deixeu que estiguen exposats al sol durant llarg temps.
- Procureu que porten posada una gorra.
- Vigileu-los de prop i acompanyeu-los quan estiguen jugant a la vora o dins de l'aigua.
- Doneu als xiquets de beure per a evitar la deshidratació.
- Fixeu punts de referència als xiquets per a la localització del lloc.
- Si es trobeu amb un xiquet perdut, porteu-lo a qualsevol dels punts d'assistència sanitària.

CODI DE CONDUCTA



AIGÜES NETES I ANALITZADES



INFORMACIÓ I EDUCACIÓ AMBIENTAL



NETEJA D'ARENA RECOLLIDA DE FEM



VIGILÀNCIA I SOCORRISME



ACCESSOS FÀCILS I SEGURS



PRIMERS AUXILIS S.O.S



NO ACAMPADA INCONTROLADA



SENYALITZACIÓ I RESPECTE LEGISLACIÓ LITORAL



AIGUA POTABLE



SERVICIS SANITARIS



NO CIRCULACIÓ DE VEHICLES



NO ANIMALS DOMÈSTICS

DISFRUTE DE LA PLAYA CON TODA SEGURIDAD



AJUNTAMENT DE VALENCIA
CONCEJALÍA DE PLAYAS






PLATGES DE VALÈNCIA
Qualitat amb estrella

POR LA SEGURIDAD DE TODOS

Respete las advertencias de los socorristas:

- Ante una situación de emergencia, localice un socorrista, evite los actos de valentía.
- Practique el deporte en los lugares destinados para ello.
- Respete los colores de las banderas y los mensajes de megafonía.

CÓDIGO DE BANDERAS DE COLORES

-  Verde: baño permitido
-  Amarillo: baño con precaución
-  Rojo: prohibido el baño

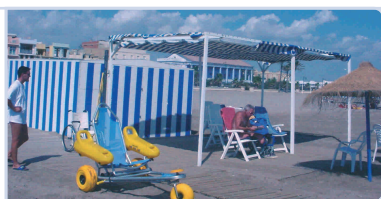
 Ausencia de bandera: no hay asistencia sanitaria

HORARIO DE ASISTENCIA SANITARIA información expuesta en la cartelería informativa.

TEMPORADA DE BAÑO: información expuesta en la cartelería informativa.

Puntos Accesibles. Programa de ayuda al baño al discapacitado:

- LA MALVARROSA posta sanitaria Nº 1
- EL CABANYAL posta sanitaria Nº 2
- PINEDO posta sanitaria Nº 1
- SALER posta sanitaria Nº 2.



CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA PLAYA

- Utilice para el baño las zonas vigiladas y acotadas.
- No entre en el agua de modo brusco si está fría, ni después de un largo periodo de exposición solar.
- Entre despacio y mojándose previamente el cuerpo (cuello, brazos, etc.).
- Si no sabe nadar, nunca debe cubrirle más arriba de la cintura.
- En zona de rocas, si no ve el fondo, o hay poca profundidad no debe zambullirse de cabeza ni de modo brusco.
- Nade a lo largo de la playa y evite alejarse de la orilla.
- Si le arrastra la corriente: permanezca tranquilo y no nade en contra corriente, hágalo en paralelo a la playa.
- Si no puede salir de la corriente, haga señales de auxilio.
- No realice ejercicios físicos en el agua, ni natación prolongada, después de haber comido o bebido abundantemente.

SALGA DEL AGUA INMEDIATAMENTE...

- Si tiene escalofríos o calambres.
- Si nota sensación de fatiga o cansancio.
- Si tiene hormigueos en brazos o piernas.
- Si tiene vértigo o zumbidos de oídos.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES POR EXPOSICIÓN SOLAR

- Los primeros días tome el Sol pocos minutos, aumentando progresivamente.
- Evite periodos prolongados de exposición al Sol.
- Cúbrase la piel mediante cremas con elevados filtros de protección solar, en todo el cuerpo y en la cara.
- Lleve la cabeza cubierta el mayor tiempo posible.
- Beba suficiente cantidad de líquidos.
- Extreme estas precauciones en niños, sobre todo en los más pequeños y también en los ancianos.

QUÉ HACER CUANDO...

Se produce una quemadura solar

Síntomas: Desde enrojecimiento de la piel, hasta aparición de vesículas y ampollas llenas de líquido, con dolor en la zona afectada.

Retirarse del Sol a un lugar fresco, aplicar agua o compresas empapadas, en caso de vesículas o ampollas, nunca aplicar pomadas y acudir al médico para su tratamiento.

Se produce una insolación...

Síntomas: Desde dolor de cabeza, náuseas, vómitos hasta deshidratación, fiebre, respiración lenta y pulso débil (más tardíamente).

Solicitar ayuda médica. Apartar del Sol a un lugar o habitación fresca y ventilada. Bajar la temperatura del cuerpo, enfriando con compresas de agua.

CONSEJOS PARA LOS ACCIDENTES DENTRO DEL AGUA

Accidente por sumersión en agua (posible ahogado) Solicitar inmediatamente ayuda médica. Controlar el pulso y la respiración y en ausencia de ambos, practicar maniobras de resucitación cardiopulmonar básica (libertad aérea, ventilación boca-boca, masaje cardíaco externo).

Accidente producido por el llamado "Corte de digestión". Si nota síntomas de malestar, náuseas, vómitos, mareos, salga del agua y solicite ayuda médica.

Si sufre picaduras de medusas, erizos o insectos...

Lesión por Medusa:

Síntomas: Dolor, picor, enrojecimiento, hinchazón.

Tratamiento: Lavar la zona con agua, aplicar vinagre con un paño y solicitar ayuda sanitaria.

Picaduras de insectos:

Síntomas: Dolor, picor, enrojecimiento, hinchazón.

Tratamiento: Lavado, aplicar hielo envuelto en un paño durante unos minutos, luego poner un algodón empapado en amoníaco diluido en la zona.

"En ambos casos, no aplicar pomadas sin Prescripción Facultativa."

CÓMO EVITAR POSIBLES INTOXICACIONES Y ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

- Utilizar tapones para los oídos durante el baño.
- Dúchese antes y después del baño.
- Utilice chanclas para evitar cortes, pinchazos y hongos.
- No lleve a la playa alimentos que se puedan deteriorar por el calor (mahonesas, etc.)

CÓMO CUIDAR MEJOR EL MEDIOAMBIENTE

- Procure respetar estos consejos para que entre todos podamos tener una playa limpia.
- No tire el cigarrillo o colilla al suelo, utilice los ceniceros.
- Deposite la basura en las papeleras.
- No utilice el jabón en las duchas de la playa.

CÓMO ATENDER MEJOR A LOS NIÑOS

- Utilizar la crema protectora y no dejar que estén expuestos al Sol durante largo tiempo.
- Procurar que lleven puesta siempre una gorra y protector solar.
- Vigilarlos de cerca y estar con ellos cuando estén jugando en la orilla o en el agua.
- Dar a los niños de beber para evitar la deshidratación.
- Dar puntos de referencia a los niños para la localización del lugar.
- Si se encuentra con un niño perdido, llévalo a la posta sanitaria más cercana.
- Si el niño es muy pequeño colóquelo la pulsera de identificación a su llegada a la playa (en posta sanitaria)

CÓDIGO DE CONDUCTA



AGUAS LIMPIAS Y ANALIZADAS



INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN AMBIENTAL



LIMPIEZA DE ARENAS RECOGIDA DE BASURA



VIGILANCIA Y SOCORRISMO



ACCESOS FACILES Y SEGUROS



PRIMEROS AUXILIOS S.O.S



NO ACAMPADA INCONTROLADA



SEÑALIZACIÓN Y RESPETO LEGISLACIÓN LITORAL



AGUA POTABLE



SERVICIOS SANITARIOS



NO CIRCULACIÓN DE VEHICULOS



NO ANIMALES DOMESTICOS

PASSEU-VOS-HO BÉ A LA PLATJA AMB TOTAL SEGURETAT



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE PLATGES



PLATGES DE VALÈNCIA
Qualitat amb estrella