

## TUS SALIDAS AL MAR Y A LA MONTAÑA SIN CORRER RIESGOS

Te ofrecemos una serie de recomendaciones para organizar tus salidas al mar y a la montaña, para que disfrutes de la naturaleza con la mayor seguridad.

Y en caso de cualquier incidente, llama al **teléfono de emergencias 112**, estamos para ayudarte.

Si dispones de un sistema de geolocalización Alpify u otro tipo de comunicación (WhatsApp o similar) actívalos.

## CUANDO VAYAS A LA PLAYA

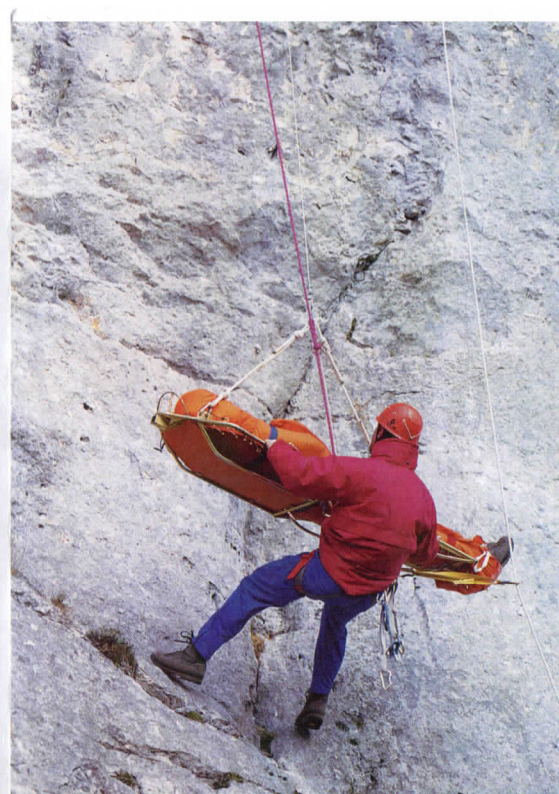
Atiende las recomendaciones de los socorristas y asegúrate de que la bandera permite el baño.

Antes de lanzarte al agua, sobre todo de cabeza, comprueba si hay suficiente profundidad o algún obstáculo.

Nunca te bañes si hay una tormenta. Tampoco lo hagas en zonas no autorizadas.

No te confíes con el mar en calma, las corrientes son muy peligrosas.

Evita los cambios bruscos de temperatura al entrar en el agua.



## CUANDO SALGAS A LA MONTAÑA

Planifica la excursión, marcha o acampada antes de salir.

Consulta la previsión del tiempo y si las condiciones meteorológicas son adversas suspende la salida.

Deja constancia a algún familiar o amigo del itinerario que vas a realizar y el horario aproximado.

Equípate de forma adecuada: ropa de abrigo, calzado, GPS, etc. Además de comida y bebida según la duración y el tipo de actividad.

Lleva el teléfono móvil con la batería cargada. En caso de no tener cobertura, busca una zona alta para facilitar la comunicación con el 112.

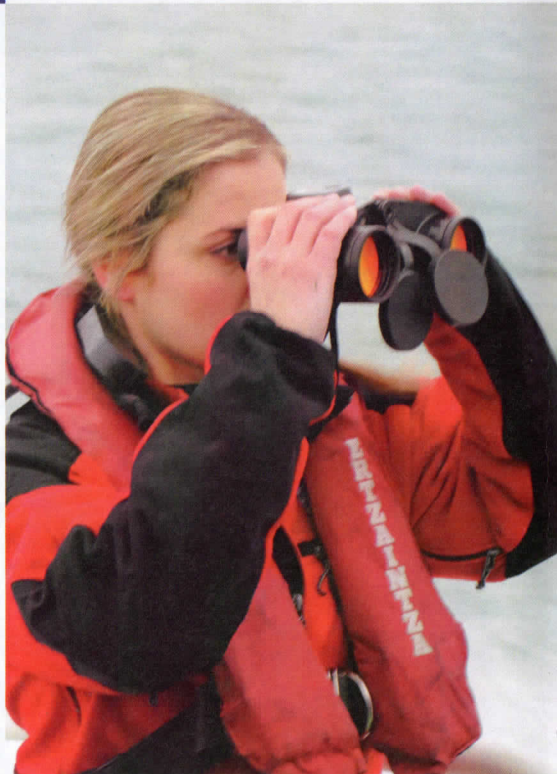
## CUANDO SALGAS A NAVEGAR

Lleva siempre puesto el chaleco salvavidas.

Obedece las órdenes del patrón.

Los menores deben avisar a los adultos cuando vayan a cambiar de lugar en la embarcación.

Si caes al agua grita con todas tus fuerzas y si tienes un silbato, utilízalo.

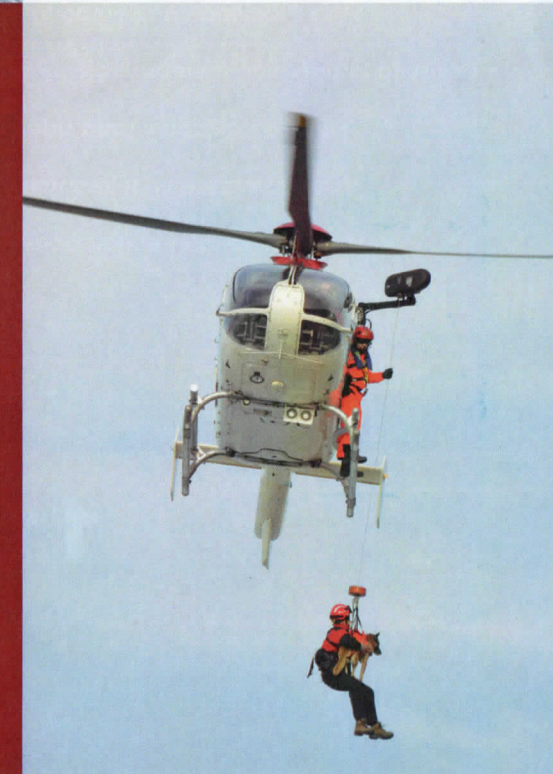


## EN CASO DE EVACUACIÓN EN HELICÓPTERO

Cuando llegue el helicóptero mantente agachado y protegiéndote.

No te acerques hasta que te lo indique la tripulación, en ese momento, hazlo por la parte delantera a la vista del piloto y siempre agachado.

Ten especial cuidado con los ojos, el helicóptero genera mucho viento y puede desplazar polvo, ramas, etc.







## RECUERDA ANTES DE SALIR DE EXCURSIÓN

- Planifica con tiempo la ruta que vayas a realizar.
- Consulta la previsión meteorológica y si es adversa deja la salida para otro día.
- Utiliza calzado y ropa adecuada para cada situación.
- Lleva siempre un teléfono móvil con la batería cargada.
- Respeta las señales e indicaciones que te encuentres en la zona.

**((112))**  
**SOS DEIAK**

# CON SEGURIDAD DISFRUTARÁS MÁS DE LA NATURALEZA

En caso de una emergencia,  
estamos para ayudarte.



¡COMPROMISO CON LAS PERSONAS!

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD