

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y
EMPLEOCULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN
LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Gobierno de Navarra recomienda a los bañistas que no se tiren al agua en lugares de fondo desconocido

También aconseja no entrar en el agua bruscamente después de haber tomado el sol y nunca en periodo de digestión

Viernes, 10 de agosto de 2012

El Gobierno de Navarra recomienda a aquellos ciudadanos que se bañen en ríos, balsas o pantanos que no se tiren al agua en lugares de fondo desconocido, puesto que puede haber poca profundidad o suelo rocoso y el impacto les podría ocasionar lesiones muy graves.

Asimismo pide extremar la precaución en las zonas naturales de baño y aconseja no bañarse fuera de ellas. Cabe recordar que en Navarra existen [diez zonas naturales de baño](#) que periódicamente se someten a controles de calidad de agua. No obstante, según la legislación correspondiente, estas zonas no cuentan con vigilancia ni atención de ningún tipo.

Desde la Agencia Navarra de Emergencias (ANE) se aconseja no bañarse si se ha comido o bebido en exceso; si se ha estado largo rato al sol y el agua está muy fría; si se encuentra muy mal físicamente por cansancio o enfermedad; y si hay tormenta, especialmente con aparato eléctrico.

La ANE también recomienda no entrar en el agua bruscamente después de haber tomado el sol sino hacerlo de forma progresiva (mojándose primero la nuca y las muñecas) y nunca en periodo de digestión. Además, se deberá abandonar el baño en el caso de sentir escalofríos persistentes, picores en el vientre o en los brazos, vértigo o zumbido en los oídos, y fatiga o malestar general.

Otras recomendaciones

Desde la ANE se ruega a los ciudadanos que eviten piruetas peligrosas y bromas en el agua y que naden en paralelo a la orilla, siendo conscientes de sus propias limitaciones. En el caso de aquellas personas que no sepan nadar, les pide que no se alejen de la orilla y que el agua no les cubra por encima de la cintura.



Balsa de la Morea, en Berriáin, una de las diez zonas naturales de baño de Navarra.

También aconseja no alejarse de la orilla tanto si se nada solo como si se está encima de una colchoneta o similar. Es conveniente no invadir las zonas delimitadas para barcas de pedales, motos o esquí acuático.

La ANE recomienda tener cuidado con los torbellinos, pozos y corrientes. En el caso de verse arrastrado por una corriente no se debe nadar contra ella sino paralelamente a la orilla hasta abandonar la corriente. Si se hace pie lo más conveniente es intentar salir andando.

Finalmente, la ANE pide a aquellos ciudadanos que observen a alguien con dificultades en el agua que den la voz de alarma rápidamente y pide que colaboren en la medida de lo posible. Para ello pueden lanzarle una cuerda o flotador, no perderle de vista e intentar alcanzarle sin perder el contacto con la orilla, por ejemplo, formando una cadena humana.