



Federació Catalana d'Activitats Subaquàtiques

Departament d'Apnea

Consells i orientacions per a la seguretat al mar

Apneistes i pescadors submarins

- Cal que abaliseu la vostra posició amb una boia de color taronja i no us allunyeu més de 25 m. Aquest color és l'autoritzat i el més segur, comprovat per proves visuals
- Aneu sempre acompanyats i si és possible amb una persona que vigili des de l'embarcació
- En aturar-se o fondejar hisseu sempre la bandera alfa en l'embarcació per indicar que a prop hi ha persones fent activitats subaquàtiques
- No es permeten les activitats subaquàtiques esportives en les sortides dels ports ni zones restringides
- Malgrat les mesures exposades, cal vigilar el trànsit d'embarcacions i mantenir-se dins la protecció de la senyalització



Consells a navegants



- Navegueu amb cautela i manteniu una distància mínima de 100 metres quan estiguin hissades les banderes que indiquen persones realitzant activitats subaquàtiques
- No es pot navegar dins les zones reservades als banyistes que estiguin balisades
- ✗ Per desembarcar a les platges utilitzeu els canals senyalitzats amb boies
- ▼ Davant qualsevol boia de senyalització navegueu amb cautela i manteniu una distància de seguretat de com a mínim 25 m
- ▲ Reduiu la velocitat i vigileu quan hi hagi boies que senyalitzen els límits d'una zona de competició
- ❖ Sigueu respectuosos amb el medi i no llanceu deixalles i/o residus al mar

Coneix el fons marí

Les activitats subaquàtiques són una activitat de risc, pel que requereix que els qui les practiquin tinguin cura de no ultrapassar els seus límits i de conèixer i respectar algunes espècies animals, a més d'ampliar els coneixements i adquirir una bona tècnica.

Les meduses, les anèmones i les actínies poden ser urticants (1) al contacte.



Els escorpènids com el cap-roig, l'escòrpora porcus i l'escòrpora notata són peixos que tenen el cos ple d'espines prominents de les quals una punxada és metzinosa (2).



La punxada (2) dels traquinids (aranya, escorpi) i uranoscòpids poden tenir conseqüències greus. També, de les milanes i escurçanes. S'ha de vigilar amb les punxes (3) de la garota.



El congri i la morena tenen una mossegada perillosa (4) però inofensiu si se'ls sap tractar. Actueu amb prudència en el moment de la seva captura. Els torpedinids com la vaca tremolosa al tocar-los provoquen fortes descàrregues elèctriques, però que no són perjudicials per a l'home.



Davant aquestes lesions apliqueu unes primers cures i després feu una visita al Centre d'Atenció Primària més proper.

(1) Apliqueu sèrum fisiològic més amoniac al 10%. (2) Apliqueu aigua calenta a la temperatura màxima tolerada més o menys 30 minuts. (3) Cal treure amb paciència totes les punxes amb una agulla d'injeccions i aplicar vaselina. (4) Apliqueu povidona iodada (Topiònic o Betadine) i embeneu.

Primers auxilis



- La prevenció és la millor seguretat
- Procureu fer la pesca submarina en parelles
- Mai separar-se de la boia de senyalització
- Mai apureu al límit
- Mai hiperventilar per aguantar més
- Coneix els teus límits i no els superis
- Si no esteu en condicions feu la pesca submarina a menys profunditat
- No apureu les esperes
- L'estratègia d'un campionat es basa en la serenitat i en la seguretat del propi pescador

Davant un síncope o pèrdua de consciència cal seguir aquest protocol

AVISAR

- Canal marítim de socors 16 VHF
- Salvament marítim 900.202.202
- Centre coordinador d'emergències 112

SOCÓRRER

Valorar consciència, respiració i el pols

Inconscient que sí respira:

Col·locar en posició lateral estable.
Evacuar comprovant que respira i té pols

Inconscient que no respira:

Començar respiració boca-boca (2 cops)
Comprovar pols ---> si pols.
Seguir respiració boca-boca.
Activar evacuació

Inconscient que no respira i no té pols:

Activar immediatament evacuació
Combinar respiració boca-boca i massatge cardíac.
Seguir protocol R.C.P.

Dr. Pere de Ureta:

xerrada «Primers auxilis, seguretat i prevenció» 3-OCT-2003

Fotos fauna: T. León, P. de Ureta, M. Melchor, A. Bermejo
Fotos primers auxilis: VIP Servicios Profesionales, S.L.