

# Surf Safety



# Sobreviviendo al Oleaje

Be safe at the beach. **Learn how to swim (before you go) and never swim alone.**

The ocean can be dangerous. Each year people drown because they do not understand the dangers:

- **Always keep an eye on the surf.** Rogue waves can hit the shore without warning, crashing much farther up the beach than normal waves. They can knock down both children and adults and drag them into deep water.
- Rip currents are swift channels of water surging away from shore. **If caught in a rip current, do not swim against it.** Instead swim parallel to the beach until free of the current, then head for shore.
- **On steep beaches, be wary of backwash.** Even normal waves can create a dangerous rush of water that can knock you off your feet and pull you out into the ocean.
- **Do not dive headfirst into the surf.** Divers may hit hidden rocks or the shallow bottom, resulting in paralysis or death.

If you see someone in trouble, immediately get help from a lifeguard or call 911. If possible, throw something that floats to the person in danger. **Remember, many people drown while trying to save someone else.**

Ten cuidado en la playa. **Antes de visitar la playa aprende a nadar y nunca nades solo.** El mar puede ser peligroso. Cada año se ahoga gente por no entender los peligros:

- **Siempre mantente alerta y observa las olas.** A veces olas enormes golpean la costa sin previo aviso. Estas olas se estrellan mucho más cerca a la playa que las olas normales. Pueden tumbar a niños y adultos y llevárselos arrastrados a aguas profundas.
- Las corrientes de resaca son canales de agua veloz que surgen fuera de la línea de la playa. **Si te atrapa una corriente de resaca, no nades en contra de ella.** En lugar de eso, nada paralelo a la playa hasta liberarte de la corriente y entonces dirígete a la orilla.
- **Ten cuidado con la contracorriente en playas muy inclinadas.** Olas normales también pueden crear agua veloz peligrosas que pueden tumbarte y arrastrarte hacia el mar.
- **No te zambullas de cabeza entre las olas.** Clavadistas pueden golpearse en rocas escondidas, resultando en parálisis o muerte.

Si ves a alguien en apuros, inmediatamente obtén ayuda de un salvavidas o llama al 911. Si es posible, arrójale a la víctima algo que flote. **Recuerda, mucha gente se ahogan mientras tratan de salvar a alguien más.**