

## 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*

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Agricultura,  
Ramaderia i Pesca  
Direcció General de Pesca  
i Afers Maritims



**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*



## 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.

## 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 actinies poden ser urticants (1) al contacte.



Els escorpònids 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 congre i la morena tenen una mossegada perillosa (4) però inofensius 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.