



Guía de Seguridad Acuática

**Para disfrutar del
mar con seguridad**



Water Safety Guide



海上保安庁
JAPAN COAST GUARD

Guía de Seguridad Acuática

- ✓ Verifique si su estado de salud es adecuado antes de realizar actividades acuáticas.
- ✓ Consulte el pronóstico del clima y las condiciones del mar antes de salir.
- ✓ Use siempre un chaleco salvavidas.



Lanchas a motor



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Realice una inspección previa al zarpar.
- ② Haga mantenimientos e inspecciones regulares con técnicos calificados.
- ③ Cumpla con las normas de tráfico marítimo.



Motos acuáticas



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Reduzca la velocidad al mínimo cerca de nadadores u otras personas.
- ② Aprenda cómo recuperar la moto tras un vuelco y revise las instrucciones de seguridad.
- ③ Evite maniobras peligrosas como lanzar a los pasajeros o hacer girar bruscamente inflables remolcados.



Natación



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Nade en playas vigiladas con salvavidas presentes.
- ② Los adultos deben mantenerse siempre cerca de los niños.
- ③ No nade bajo los efectos del alcohol.



Snorkel



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Use aletas, máscara y tubo de snorkel.
- ② No practique snorkel solo, hágalo siempre acompañado.
- ③ No practique snorkel bajo los efectos del alcohol.



Canotaje



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Aprenda técnicas básicas como salir del bote volcado (desembarco en agua) y el "roll" antes de ingresar al mar.
- ② Inspeccione el estado del bote antes de zarpar.
- ③ Si es principiante, participe en cursos para aprender conocimientos y habilidades básicas.



SUP (paddle board de pie)



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Si tiene poca experiencia, practique solo en condiciones seguras (viento menor a 5 m/s y olas menores a 50 cm).
- ② Verifique que cuenta con el equipo necesario y los conocimientos adecuados.
- ③ Si es principiante, tome clases para adquirir habilidades y conocimientos básicos.



Mini botes



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Mantenga el equilibrio del bote durante la navegación.
- ② Salga solo en condiciones seguras: olas menores a 20 cm y viento menor a 4 m/s.
- ③ Tenga en cuenta el rendimiento y posibles fallas; no se aleje más de 1 km de la costa, de modo que pueda regresar remando si es necesario.



Pesca



3 consejos clave para prevenir accidentes



- ① Use equipos adecuados para el entorno de pesca.
- ② Evite ir solo; practique la pesca en grupo.
- ③ No ingrese a zonas restringidas o prohibidas.