

Estimado señor turista:

Aunque la mayoría de las playas de Costa Rica, son aptas para la natación, existen algunas que por sus condiciones de mareas, sedimentación y geomorfología, son propensas a la presencia de corrientes de retorno, conocidas también, como corrientes de arrastre o de resaca.

A continuación se le brindan algunos consejos útiles tanto para identificarlas como para librarse de la corriente en caso de ser arrastrado, además de recomendaciones generales para el disfrute de la playa.

¿Cómo ayudar a una persona que está siendo arrastrada por una corriente de retorno?

- Solicite ayuda a un Salvavidas.
- Si no hay presencia de Salvavidas, llame al 9-1-1.
- Lance a la víctima algún objeto que flote, una hielera, un chaleco salvavidas, un balón.
- Dírele instrucciones de cómo escapar de la corriente, guiado por las indicaciones de este manual.



**Instituto Costarricense de Turismo
Departamento de Servicio al Turista**
La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II
Apdo Postal 777-1000 • Tel.: (506) 2299-5827
www.visitcostarica.com
info@visitcostarica.com

Oficina de Información San José
Tel.: 2222-1090 • ictsanjosecentro@ice.co.cr

**Counter de Información
Aeropuerto Juan Santamaría**
Alajuela. Tel.: 2443-1535 • ictaeropuerto5@ice.co.cr

**Oficina de Información
Aeropuerto Daniel Oduber**
Liberia, Guanacaste. Tel.: 2668-0095 • ictliberia@ict.go.cr

Oficina Regional Limón y Caribe sur
Limón, Tel.: 2758-0983 • ictlimon@ict.go.cr

Oficina Regional Nicoya
Guanacaste Tel.: 2685-3260 • ictnicoya@ict.go.cr

Oficina Regional Puntarenas
Puntarenas, Tel.: 2661-0337 • ictpuntarenas@ict.go.cr

Oficina Regional Pacífico Central
Quepos, Tel.: 2777-4217 • ictquepos@ict.go.cr

Oficina Regional Pacífico Sur
Río Claro, Tel.: 2789-7739 • ictrioclaro@ict.go.cr

Oficina Regional Llanuras del Norte
Ciudad Quesada, Tel.: 2461-9102 • ictsancarlos@ict.go.cr

Línea Gratuita:
800-turismo (800-887-4766)

Emergencias
9-1-1



Consejos de seguridad para los bañistas



¿Cómo identificar una corriente de retorno?

Si se observa:

- Un canal de agua revuelta o turbulenta hacia mar adentro.
- Un área que muestra una notoria coloración diferente. Usualmente, debido al sedimento en suspensión acarreado desde la playa.
- Una línea de espuma, algas o desperdicios que se mueve uniformemente mar adentro.
- Una interrupción en el patrón de ondas que se acerca a la playa.
- Recuerde que en muchos casos, este tipo de corrientes no es perceptible a simple vista y aunque el mar parezca tranquilo, sobre todo en playas con sedimentos gruesos o de arena blanca, podrían estar presentes.

Escápese de la resaca!



¿Cómo evitar ser atrapado por una corriente de retorno?

- Sea muy precavido. Las condiciones del mar pueden variar de un momento a otro.
- Recuerde que los ríos y lagos también tienen corrientes que pueden ser peligrosas.
- Nunca nade solo.
- Nade cerca de Salvavidas. Si no los hay ubique algún tipo de señal como rotulación, banderas de advertencia o pregunte a los habitantes locales si ese sector de la playa presenta algún peligro.

¿Qué puedo hacer si soy arrastrado por una corriente de retorno?

- Mantenga la calma.
- No nade contra la corriente.
- Nade perpendicularmente a la corriente o en dirección paralela a la playa.
- Si el cansancio no le permite nadar, manténgase a flote. La fuerza de la corriente disminuye mar adentro.
- Nade hacia la playa una vez librado de la corriente.
- Si no puede llegar hasta la playa, llame la atención agitando los brazos o pidiendo ayuda.



Recomendaciones Generales para cualquier tipo de Playa

- Si no sabe nadar, sea precavido al entrar al agua.
- Si ha ingerido alimentos o bebidas alcohólicas, espere al menos dos horas antes de ingresar al agua.
- Pregunte al personal del hotel, a los Salvavidas o a los habitantes locales, sobre las condiciones del mar.
- Ubique rótulos, banderas o algún otro tipo de distintivo que advierta sobre las condiciones del mar. En caso de ubicar banderas, las de color rojo indican peligro.
- Siempre hágase acompañar de alguna persona adulta, lo suficientemente capaz para que le auxilie en caso de peligro o pueda solicitar ayuda.
- Si no ha recibido entrenamiento en primeros auxilios, no posee la destreza en nado o condición física suficiente, no trate de rescatar por su cuenta a una persona que se esté ahogando.
- Si desea practicar algún deporte acuático como Surf, moto acuática o algún otro, debe saber nadar.
- Si viaja en compañía de amigos no juegue o haga bromas que puedan poner en peligro su vida o la de sus compañeros.
- Infórmese sobre las condiciones de mareas o algún fenómeno natural que pueda alterar las condiciones del mar.
- Si viaja a la playa con niños, personas con limitaciones especiales o adultos mayores, manténgase cerca de ellos y por ningún motivo los pierda de vista.