



## Atención visitantes

Aunque la mayoría de las playas de Costa Rica son aptas para la natación, existen algunas que por sus condiciones de oleajes, 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 identificar una corriente de retorno?

Si observa:

- Una zona de agua revuelta o diferente al resto, que corre hacia el mar.
- 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 hacia mar adentro.
- Zonas a lo largo de la playa donde no rompen las olas.
- Recuerde que en muchos casos, este tipo de corrientes no es perceptible a simple vista y aunque el mar parezca tranquilo, podrían estar presentes.

### ¿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 un guardavidas. Si no los hay, ubique algún tipo de rotulación, banderas de advertencia o pregunte a los surfos o residentes 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 hasta salirse de la corriente.
- Si el cansancio no le permite nadar, manténgase a flote. La fuerza de la corriente disminuye mar adentro.
- Una vez librado de la corriente, nade hacia la playa.
- 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 guardavidas, surfos o residentes 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 oleajes o algún fenómeno natural que pueda alterar las condiciones del mar.
- Si viaja a la playa con niños, personas con discapacidad o adultos mayores, manténgase cerca de ellos y por ningún motivo los pierda de vista.

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

- Solicite ayuda a un guardavidas.
- Si no hay presencia de guardavidas, llame al 911.
- Lance a la víctima algún objeto que flote, una hielera, un chaleco salvavidas, un balón o una cuerda, pero no ingrese al agua.
- Siga las indicaciones de este manual.



Tourist Service Department  
Departamento de Servicio al Turista

www.visitcostarica.com  
info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.  
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Fotografías:  
ICT | Alt digital | Shutterstock

# Safety advice for Swimmers

## Consejos de seguridad para bañistas



## Dear tourist

- Although the majority of beaches are suitable for swimming, there are some that because of their ocean conditions, shifting sands, and geomorphology are susceptible to under currents, also known as rip tides.
- The following is to provide some useful advice to identify them, as well as freeing yourself in the event you get caught in one, and also some general advice to enjoy the beach safely.

## How can you identify a rip tide?

- A channel of turbulent water moving out to sea.
- An Area that has a visibly unusual color, usually due to swirling sediment from the beach.
- A formation of foam, algae, or litter moving uniformly out to sea.
- A disturbance in the waveline coming to shore.
- Remember that in many cases, these types of currents are unperceivable to the naked eye and although the ocean may seem calm, they still may be present, especially in beaches where the sediment is thick or the sand is white.

## How to avoid being trapped by a rip tide?

- Be very cautious. Ocean conditions can change at any moment.
- Remember that rivers and lakes also have currents that may be dangerous.
- Never swim alone.
- Swim near lifeguards. If there are none, look for signage warning of dangerous currents, or ask some of the locals if the beach is dangerous or not.

## What can I do if a rip tide gets a hold of me?

- Try to stay calm to conserve energy.
- Don't fight the current.
- Swim perpendicular to the current or parallel to the beach.
- Once you feel that you are free of the current, swim to shore.
- If unable to do the aforementioned, wade in the water. The force of the current lessens as it goes out to sea. When the current diminishes, swim toward the shore.
- If, at any moment you feel that you cannot reach the shore, get someone's attention: face the beach, wave your arms and shout for help.

## How can you help someone being dragged by a rip tide?

- Get help from a lifeguard.
- If there is no lifeguard, call 911.
- Throw the victim something that floats, like a cooler, a life jacket, or a ball.
- Yell the instructions on how to escape, as outlined in this manual.

## General recommendations for all beaches

- If you can't swim, be careful in the water.
- If you have eaten or drunk any alcoholic beverages, wait at least two hours before going into the water.
- Ask hotel staff, lifeguards, or locals, about the ocean water conditions.
- Look for signage or flags that warn of dangerous ocean water conditions. When you do find flags, red means danger.
- Always be in the presence of another adult who can adequately help you in the event you are in danger or need help.
- If you haven't been trained in first aid, are not skilled at swimming, or overall not in good physical condition, never try to rescue someone on your own who is drowning.
- If you want to try some water sport such as surfing, jet skiing, or others, you should know how to swim.
- If you are traveling with friends, do not play or joke around in a way that can put your life or that of others at risk.
- Learn about the ocean conditions or other natural phenomenon that can change the ocean conditions.
- If you travel to the beach with children, people with physical limitations, or elderly people, stay close to them and never let them out of your sight for any reason.

