



GUÍA DE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES NáUTICAS

SAFETY GUIDE FOR WATER BASED ACTIVITIES

CONSORCIO DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS
DE LANZAROTE Y LA GRACIOSA



Cabildo de
Lanzarote



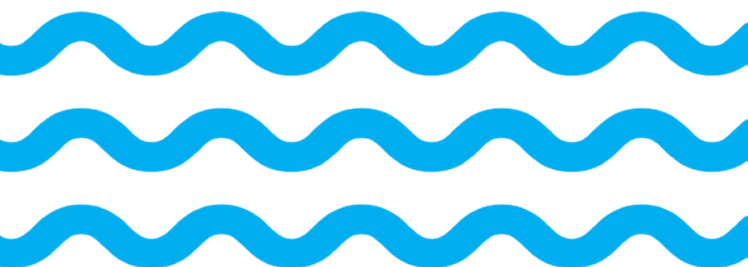
CONSORCIO
DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE



ECAN

FONDO DE
DESARROLLO
DE CANARIAS

CABILDO DE LA GRACIOSA



Edita: Consorcio de Seguridad y Emergencias de Lanzarote (Cabildo de Lanzarote).

Redacción y documentación: Consorcio de Seguridad y Emergencias de Lanzarote (Cabildo de Lanzarote).

Fotografías: Archivo del Consorcio / Cabildo de Lanzarote. Diseño y maquetación: Beatriz Romero Ruiz.

Imprime: Imprenta Minerva.

Direcciones corporativas: Calle Tenderete s/n, C.P. 35500, Arrecife.

Teléfono administrativo: 928 804 004. Correo: administracion@emergenciaslanzarote.com.

www.emergenciaslanzarote.com

Julio 2026

GUÍA DE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES NÁUTICAS

SAFETY GUIDE FOR WATER BASED ACTIVITIES

**CONSORCIO DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS
DE LANZAROTE Y LA GRACIOSA**





EMERGENCIAS
EMERGENCIAS

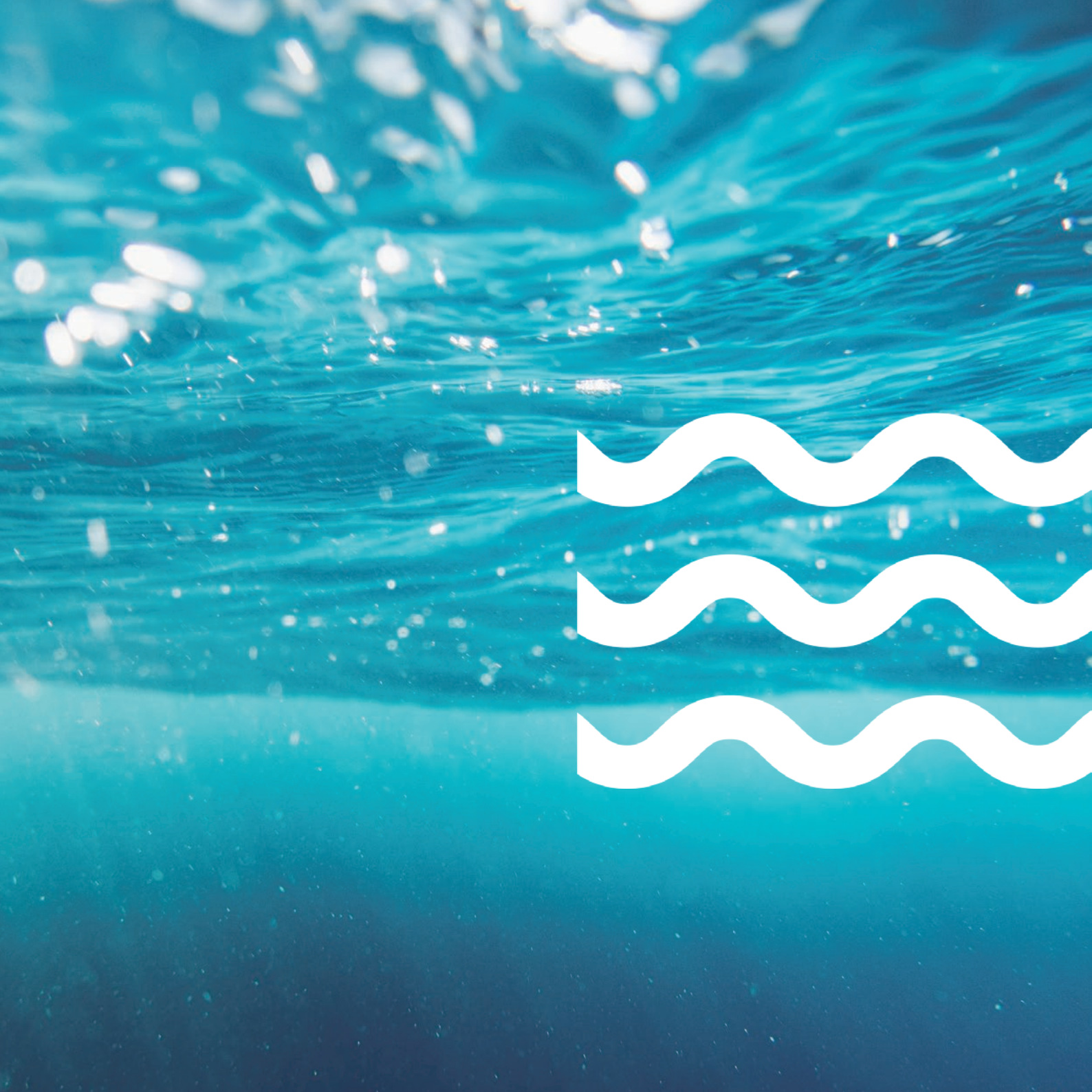
112
080

Canal / Channel

16 VHF

www.emergenciaslanzarote.com

Consorcio de Seguridad y Emergencias de Lanzarote y La Graciosa
Lanzarote and La Graciosa Fire and Emergency Service



ÍNDICE

Saluda institucional 8

Lanzarote y La Graciosa: disfrutar del mar sin riesgo .10

Recomendaciones, normas y obligaciones..... 12

35 Años protegiendo nuestro litoral..... 14

Pesca desde costa..... 16

Kayak 18

Actividades subacuáticas..... 20

Balizamiento de zonas de baño 22

Kitesurf / Wing foil 24

Paddle surf..... 26

Motos de agua y jetsurf..... 28

Windsurf..... 30

Surf 32

Natación en aguas abiertas 34

Sé prudente: consejos finales..... 36

Teléfonos y contacto..... 40

CONTENTS

Official welcome 8

Lanzarote and La Graciosa: enjoying the sea safely..10

Recommendations, rules and obligations..... 12

35 Years protecting our coastline 14

Shore fishing..... 16

Kayaking 18

Underwater activities 20

Beach zoning and flags..... 22

Kitesurfing / Wing foiling..... 24

Paddle surfing..... 26

Jet skis and jetsurfing 28

Windsurfing 30

Surfing 32

Open-water swimming 34

Stay safe: final advice 36

Telephone numbers and contact 40



SALUDA | WELCOME

Doña María Jesús Tovar Pérez

Vicepresidenta del Cabildo de Lanzarote y La Graciosa

Vice President of the Cabildo of Lanzarote and La Graciosa

Lanzarote y La Graciosa son el mar que las rodea. Nuestra identidad, nuestra economía y nuestra forma de vivir el tiempo libre están íntimamente ligadas a una costa privilegiada que atrae cada año a miles de residentes y visitantes para la práctica de todo tipo de disciplinas náuticas. Sin embargo, la grandeza de nuestro entorno Atlántico exige también el máximo de los respetos y una cultura de la prevención firmemente arraigada.

Desde el Cabildo de Lanzarote trabajamos de forma transversal e ininterrumpida para dotar a la isla de los mejores recursos de coordinación, seguridad y salvamento. Pero la protección de nuestras aguas es una tarea compartida. La verdadera prevención arranca mucho antes de adentrarse en el mar: en la consulta de las predicciones meteorológicas, en la correcta elección del equipamiento, en el conocimiento de nuestras corrientes y en el respeto estricto a las normas de cada actividad.

Esta Guía de Seguridad en Actividades Náuticas nace con el propósito de ser una herramienta útil, clara y cercana para que todos disfrutemos de nuestro litoral con responsabilidad. Les invito a leerla, a poner en práctica sus recomendaciones y a compartir sus consejos. Cuidar de nosotros mismos es la mejor manera de cuidar de Lanzarote y La Graciosa. Disfrutemos del mar, siempre, con cabeza.

Lanzarote and La Graciosa are inseparable from the sea that surrounds them. Our identity, our economy and our way of life are deeply rooted in a privileged coastline that attracts thousands of residents and visitors each year to enjoy a wide range of water-based activities. Yet the exceptional nature of our Atlantic environment also demands the utmost respect and a firmly established culture of safety and prevention.

At the Cabildo of Lanzarote, we work continuously and across all areas of government to provide the island with the highest standards of coordination, safety and maritime rescue services. However, safeguarding our waters is a shared responsibility. Effective prevention begins long before setting out to sea: by checking weather forecasts, choosing the appropriate equipment, understanding local sea conditions and currents, and strictly observing the regulations governing each activity.

LA VERDADERA PREVENCIÓN ARRANCA MUCHO ANTES DE ADENTRARSE EN EL MAR

EFFECTIVE PREVENTION BEGINS LONG BEFORE SETTING OUT TO SEA

This Water Sports Safety Guide has been produced as a practical, accessible and reliable resource to help everyone enjoy our coastline responsibly. I encourage you to read it carefully, put its recommendations into practice, and share its advice with others. Looking after ourselves is the best way to protect Lanzarote and La Graciosa. Let us enjoy the sea safely, responsibly and with good judgement.



SALUDA | WELCOME

D. Francisco J. «Quico» Aparicio

Presidente del Consorcio de Seguridad y Emergencias

President of the Fire and Emergency Service

La seguridad en el mar no la garantiza solo un cuerpo de emergencias. La hacemos entre todas las personas, con los medios y la gente preparada para acudir cuando algo se tuerce; y tú, con las decisiones que tomas antes de entrar al agua.

En estos treinta y cinco años hemos aprendido que los mejores rescates son los que no hacen falta. Una previsión consultada, una corriente que se sabe leer, unos niños vigilados de cerca: ahí empieza la verdadera seguridad, y esa parte está en tus manos.

Esta guía es nuestra forma de tendértela. La hemos pensado para que vivas la costa de Lanzarote y La Graciosa con la cabeza, no con miedo. Léela, compártela con los tuyos y tenla a mano.

Si algún día nos necesitas, llama al 1·1·2 y allí estaremos. Mientras tanto, hagamos equipo: tú cuidándote, y nosotros cuidando de que puedas disfrutar de nuestro mar.

Safety at sea is not guaranteed by an emergency service alone. We create it together: us, with the resources and the people ready to respond when something goes wrong; and you, with the decisions you make before entering the water.

Over these thirty-five years we have learnt that the best rescues are the ones that never have to happen. A forecast checked, a current you know how to read, children watched closely: that is where real safety begins, and that part is in your hands.

This guide is our way of offering you a hand. We have designed it so that you experience the coast of Lanzarote and La Graciosa with a clear head, not with fear. Read it, share it with your family and keep it close.

If you ever need us, call 1·1·2 and we will be there. In the meantime, let us work as a team: you looking after yourself, and us making sure you can enjoy our sea.

**SI ALGÚN
DÍA NOS
NECESITAS,
LLAMA AL
1·1·2 Y ALLÍ
ESTAREMOS**

**IF YOU EVER
NEED US, CALL
1·1·2 AND WE
WILL BE THERE**



LANZAROTE Y LA GRACIOSA: DISFRUTAR DEL MAR SIN RIESGO

El mar es el mayor tesoro de Lanzarote y La Graciosa, y también un entorno imprevisible. Las mismas aguas que nos regalan playas, pesca y deporte esconden riesgos que conviene conocer antes de entrar en ellas. Prevenir no es renunciar a disfrutar: es disfrutar con cabeza.

Canarias encabeza cada año las cifras de ahogamientos de España, y en nuestras costas las playas son, con diferencia, el entorno donde se producen más accidentes mortales. La mayoría no ocurren mar adentro, sino a pocos metros de la orilla, cuando una corriente o un golpe de mar sorprenden a quien no esperaba el peligro. Y un dato que lo resume todo: gran parte de las víctimas se habían metido al agua con avisos por fenómenos costeros ya activados.

Esta guía recoge consejos prácticos para el baño, la pesca y las actividades náuticas en nuestro litoral. Léela con calma: puede salvarte la vida o ayudarte a salvar la de otra persona.

LANZAROTE AND LA GRACIOSA: ENJOYING THE SEA SAFELY

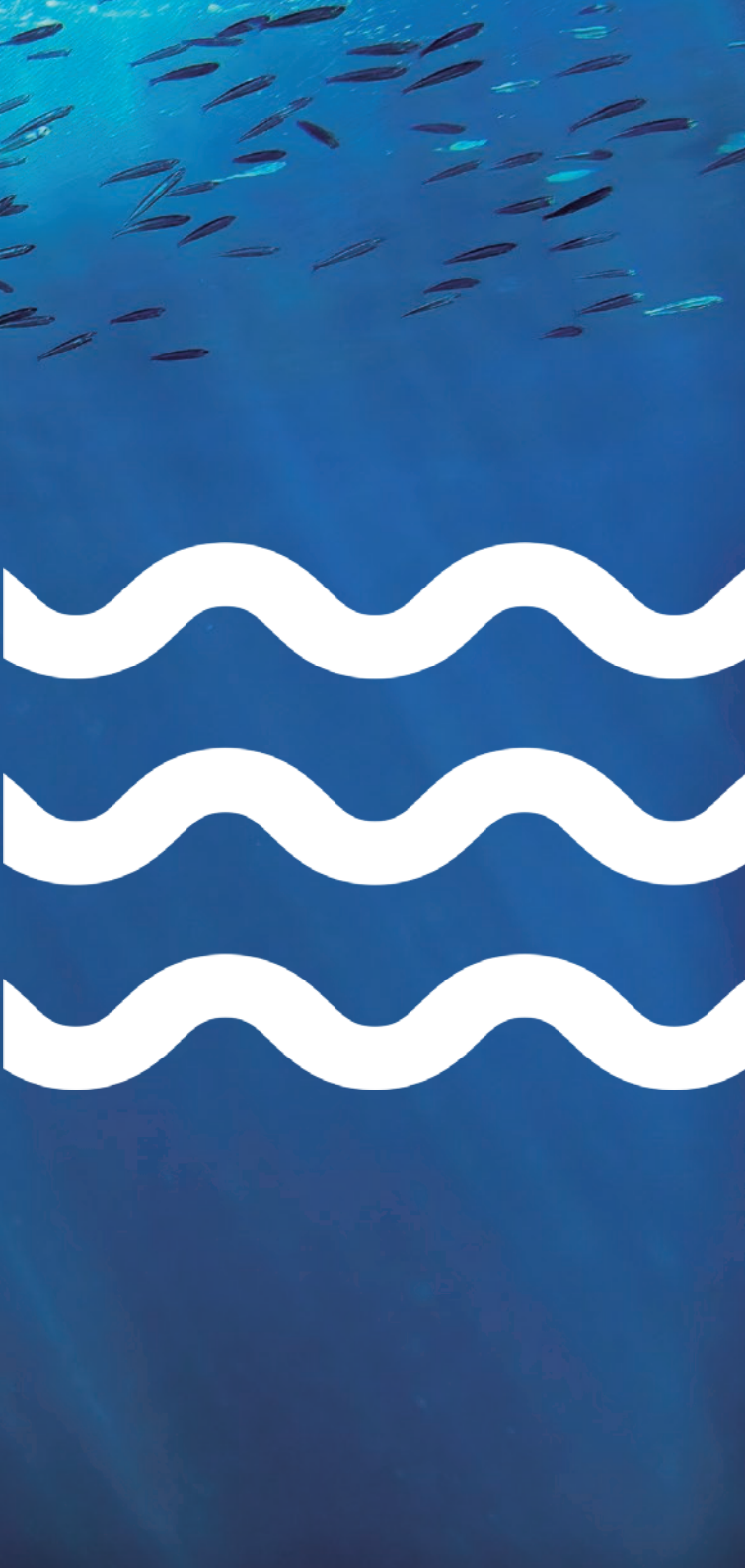
The sea is Lanzarote and La Graciosa's greatest treasure, and also an unpredictable place. The very waters that give us beaches, fishing and sport also conceal dangers that are worth knowing before you go in. Prevention does not mean giving up the fun: it means enjoying it sensibly.

The Canary Islands top Spain's drowning figures every year, and along our coasts it is the beaches, by far, where most fatal accidents happen. The majority do not occur out at sea, but just a few metres from the shore, when a current or a sudden swell catches out someone who was not expecting any danger. And one fact says it all: a large proportion of the victims had gone into the water when coastal-hazard warnings were already in force.

This guide brings together practical advice for swimming, fishing and water-based activities along our coastline. Read it carefully: it may save your life, or help you save someone else's







DISFRUTA DEL MAR CON CABEZA

RECOMENDACIONES, NORMAS Y OBLIGACIONES

Lanzarote y La Graciosa son un paraíso para el baño, la pesca y los deportes de mar. Pero nuestro litoral combina viento constante, fuerte oleaje en el norte y corrientes que cambian en minutos. Las páginas siguientes reúnen, actividad por actividad, lo que debes saber antes de entrar al agua: qué riesgos tiene, qué equipo necesitas, qué dice la norma y cómo pedir ayuda. No es burocracia: es lo que separa un buen recuerdo de una desgracia.

ENJOY THE SEA SENSIBLY

RECOMMENDATIONS, RULES AND OBLIGATIONS

Lanzarote and La Graciosa are a paradise for swimming, fishing and water sports. But our coastline combines constant wind, strong swells in the north and currents that change within minutes. The following pages set out, activity by activity, what you need to know before going into the water: the risks involved, the equipment you need, what the rules say and how to call for help. This is not red tape: it is what separates a happy memory from a tragedy.





35 AÑOS PROTEGIENDO NUESTRO LITORAL

El Consorcio de Seguridad y Emergencias de Lanzarote cumple en 2026 su 35.º aniversario, consolidado como referente de auxilio y prevención en las dos islas. Cada temporada, sus efectivos atienden rescates de bañistas, asistencias a pescadores y accidentes en actividades náuticas que, en su inmensa mayoría, podrían haberse evitado.

Conocer el mar, respetar las banderas, consultar la previsión y no sobrestimar nunca nuestras fuerzas son gestos sencillos que marcan la diferencia entre un buen día de playa y una tragedia. Esa es la razón de ser de esta guía.



35 YEARS PROTECTING OUR COASTLINE

In 2026 the Lanzarote Fire and Emergency Service marks its 35th anniversary, firmly established as a benchmark for rescue and prevention across both islands. Every season, its crews attend rescues of bathers, assist anglers and respond to accidents in water-based activities that, in the vast majority of cases, could have been avoided.

Knowing the sea, respecting the flags, checking the forecast and never overestimating your own strength are simple habits that make the difference between a good day at the beach and a tragedy. That is the very reason for this guide.



PESCA DESDE COSTA



SHORE FISHING

Los pescadores son el segundo colectivo que más vidas pierde en el mar canario. El peligro no está en la caña, sino en el lugar: rocas y bordes de costa donde un golpe de mar inesperado puede barrer la roca y arrastrar al pescador al agua.

En Lanzarote y La Graciosa

El oleaje y las corrientes pueden ser fuertes en muchas zonas, también en días aparentemente buenos. El llamado mar de fondo (olas grandes que llegan de mar adentro) entra sin avisar. Extrema la prudencia en cualquier punto expuesto del litoral.

Recomendaciones

- **Consulta la previsión**, el estado de la mar y las mareas antes de salir.
- **No pesques nunca en solitario** y avisa en tierra de dónde vas y a qué hora vuelves.
- **Usa chaleco salvavidas y calzado antideslizante**; el suelo mojado y las algas resbalan.
- **Vigila el mar de fondo**: si las olas empiezan a subir o a barrer la roca, retírate de inmediato.
- **Lleva el móvil en una funda estanca** (impermeable) y mantente lejos de los bordes de roca y acantilados con mala salida del agua.
- **Respetar vedas, tallas y zonas autorizadas**. Ninguna captura vale una vida.

Anglers are the second group that loses most lives in Canarian waters. The danger is not in the rod, but in the place: rocks and shoreline edges where an unexpected swell can sweep across the rock and drag the angler into the water.

In Lanzarote and La Graciosa

Swells and currents can be strong in many areas, even on apparently calm days. What is known as ground swell (large waves arriving from out at sea) comes in without warning. Take the utmost care at any exposed point along the coast.

Recommendations

- **Check the forecast**, the state of the sea and the tides before setting out.
- **Never fish alone**, and tell someone on shore where you are going and when you will be back.
- **Wear a lifejacket and non-slip footwear**; wet ground and algae are slippery.
- **Watch the ground swell**: if the waves start to rise or sweep across the rock, move away at once.
- **Keep your phone in a waterproof pouch** and stay clear of rock edges and cliffs with no easy way out of the water.
- **Respect closed seasons, minimum sizes and authorised areas**. No catch is worth a life.



KAYAK



KAYAKING

El kayak permite recorridos largos y de gran belleza, pero exige preparación. Su mayor enemigo es el viento de tierra: parece fácil alejarse de la costa, pero volver remando en contra resulta agotador y es causa frecuente de rescates.

En Lanzarote y La Graciosa

El viento (el alisio) puede empujarte mar adentro en cualquier zona abierta o paso entre islas. No subestimes nunca la distancia ni la fuerza del viento: alejarse es fácil, pero volver remando en contra es agotador.

Recomendaciones

- **Lleva chaleco salvavidas siempre puesto y el móvil o una radio marina (VHF) en funda estanca.**
- **Estudia el recorrido, las mareas y la previsión;** no salgas con viento fuerte de tierra.
- **Navega acompañado,** en grupo de al menos tres kayaks, y mantén contacto visual.
- **Deja tu plan de navegación en tierra:** ruta, hora de salida y de regreso.
- **Equipo recomendable:** bomba de achique, cabo de remolque, agua, bengalas y silbato.
- **En caso de vuelco, no abandones el kayak:** flota y es mucho más fácil de localizar que una persona.

Kayaking allows long, beautiful outings, but it calls for preparation. Its greatest enemy is offshore wind: it seems easy to move away from the coast, but paddling back against it is exhausting and a frequent cause of rescues.

In Lanzarote and La Graciosa

The wind (the trade wind) can push you out to sea in any open area or channel between islands. Never underestimate the distance or the strength of the wind: getting away is easy, but paddling back against it is exhausting.

Recommendations

- **Always wear a lifejacket and keep your phone or a marine radio (VHF) in a waterproof pouch.**
- **Study the route, the tides and the forecast;** do not set out in strong offshore wind.
- **Paddle with others,** in a group of at least three kayaks, and keep visual contact.
- **Leave your trip plan on shore:** route, time of departure and return.
- **Recommended kit:** bailing pump, tow line, water, flares and a whistle.
- **If you capsize, do not leave the kayak:** it floats and is far easier to spot than a person.



ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS



UNDERWATER ACTIVITIES

Buceo, apnea y pesca submarina se practican en algunos de los mejores fondos del Atlántico, pero son actividades exigentes que no perdonan los descuidos. El buceo depende de la presión y del aire suministrado: bajo el agua no se admiten errores.

En Lanzarote y La Graciosa

Cuentan con reservas y zonas protegidas (entorno del Archipiélago Chinijo) con normas específicas. Infórmate antes de cada inmersión sobre corrientes, vedas y áreas protegidas.

Recomendaciones

- **No bucees nunca en solitario;** hazlo con club o grupo organizado y titulación válida.
- **Comprueba el equipo antes de cada inmersión** y respeta los tiempos y tablas de descompresión.
- **Señaliza tu presencia con boya y bandera «A»** del Código Internacional de Señales.
- **En apnea, no fuerces tu resistencia:** el síncope en el último tramo del ascenso es mortal.
- **En pesca submarina, conoce y respeta vedas, tallas, especies protegidas y permisos.**
- **Tras bucear, espera el tiempo recomendado antes de coger un avión.**

Scuba diving, freediving and spearfishing are practised in some of the finest seabeds in the Atlantic, but they are demanding activities that do not forgive carelessness. Diving depends on pressure and on the air supplied: underwater, there is no room for error.

In Lanzarote and La Graciosa

There are nature reserves and protected areas (around the Chinijo Archipelago) with specific rules. Before each dive, find out about currents, closed seasons and protected areas.

Recommendations

- **Never dive alone;** dive with a club or organised group and a valid qualification.
- **Check your equipment before every dive** and respect decompression times and tables.
- **Mark your presence with a buoy and flag “A”** of the International Code of Signals.
- **When freediving, do not push your endurance:** blackout in the final stage of the ascent is fatal.
- **When spearfishing, know and respect closed seasons, sizes, protected species and permits.**
- **After diving, wait the recommended time before taking a flight.**



BALIZAMIENTO DE ZONAS DE BAÑO



BEACH ZONING AND FLAGS

Aprender a leer la playa es la medida de seguridad más sencilla y la que más vidas salva. Antes de entrar al agua, mira siempre la bandera y respeta el balizamiento.

Las banderas

- Verde: baño permitido.
- Amarilla: precaución. Báñate con cuidado y cerca de la orilla.
- Roja: prohibido bañarse. El mar es peligroso.

En Lanzarote y La Graciosa

El baño es la actividad que más vidas se cobra en la isla. Las calas resguardadas —entorno de Playa Blanca, Papagayo o Puerto del Carmen— suelen ofrecer baño tranquilo. El peligro está en las playas abiertas y expuestas, donde el oleaje y las corrientes pueden ser muy fuertes: la playa de Famara (Teguise), magnífica pero peligrosa para el baño en toda su extensión; la playa de La Cantería (Haría), detrás del pueblo de Órzola; y, sobre todo, Los Charcones (Yaiza), un lugar muy complicado donde ha perdido la vida mucha gente. En La Graciosa, la playa de Las Conchas, en el norte de la isla a unos kilómetros de Caleta del Sebo, es desaconsejable para el baño por sus fuertes corrientes.

Recomendaciones

- **Báñate en zonas vigiladas y señalizadas;** evita las playas «salvajes» sin servicio de salvamento.
- **Respetar siempre la bandera roja,** aunque el día parezca bueno.
- **Vigila a los menores en todo momento;** con colchonetas y flotadores, el viento de tierra los aleja en segundos.
- **Si te atrapa una corriente de retorno, no nades contra ella hacia la orilla:** nada en paralelo a la costa hasta salir, y luego gira hacia la playa. Si no puedes, flota, mantén la calma y pide ayuda con el brazo en alto.

Learning to read the beach is the simplest safety measure and the one that saves most lives. Before going into the water, always check the flag and respect the marked zones.

The flags

- Green: swimming permitted.
- Yellow: caution. Swim carefully and close to the shore.
- Red: swimming prohibited. The sea is dangerous.

In Lanzarote and La Graciosa

Swimming is the activity that claims most lives on the island. Sheltered coves —around Playa Blanca, Papagayo or Puerto del Carmen— tend to offer calm bathing. The danger lies in the open, exposed beaches, where swells and currents can be very strong: Famara beach (Teguise), magnificent but dangerous for swimming along its entire length; La Cantería beach (Haría), behind the village of Órzola; and, above all, Los Charcones (Yaiza), a very treacherous spot where many people have lost their lives. On La Graciosa, Las Conchas beach, in the north of the island a few kilometres from Caleta del Sebo, is not advisable for swimming because of its strong currents.

Recommendations

- **Swim in supervised, marked areas;** avoid “wild” beaches with no lifeguard service.
- **Always respect the red flag,** even when the day looks fine.
- **Watch children at all times;** with inflatables and floats, offshore wind carries them away within seconds.
- **If a rip current catches you, do not swim against it towards the shore:** swim parallel to the coast until you are clear, then turn towards the beach. If you cannot, float, stay calm and call for help with your arm raised.



KITESURF WING FOIL



KITESURFING WING FOILING

El kitesurf y el wing foil viven un auge enorme en la isla. Ambos combinan viento fuerte y proximidad a otros usuarios, pero se manejan distinto: en el kitesurf, una cometa tira del rider desde el aire; en el wing foil, se sujeta con las manos un ala hinchable mientras una tabla con foil (una quilla en forma de alerón) se eleva sobre el agua. En los dos, la mayoría de los accidentes graves nacen de la imprudencia y de practicar en zonas concurridas.

En Lanzarote y La Graciosa

Lanzarote es destino internacional de viento (Costa Teguise, Las Cucharas, El Jable y Famara, entre otras zonas). Eso atrae a deportistas de todos los niveles: respeta los espacios señalizados y aléjate siempre de los bañistas.

Recomendaciones

- **Fórmate en una escuela acreditada** y conoce las reglas de prioridad.
- **Los bañistas tienen prioridad absoluta.** Nunca navegues cerca de zonas de baño.
- **Usa chaleco de flotabilidad** y casco; las tablas de kite y de wing foil tienen escasa flotabilidad.
- **Revisa el material y el sistema de seguridad** (suelta rápida) antes de cada sesión.
- **Extrema la precaución con viento de tierra o racheado**, y evita navegar en solitario.
- Si te quedas tirado, **nunca abandones el equipo** (cometa, ala o tabla): te mantiene a flote y hace que los medios de rescate te localicen mucho antes.
- **Hidrátate y usa protección solar resistente al agua.**

Kitesurfing and wing foiling are booming on the island. Both combine strong wind and proximity to other users, but they are handled differently: in kitesurfing, a kite pulls the rider from the air; in wing foiling, the rider holds an inflatable wing by hand while a board with a foil (a wing-shaped fin) lifts above the water. In both, most serious accidents stem from recklessness and from practising in crowded areas.

In Lanzarote and La Graciosa

Lanzarote is an international wind destination (Costa Teguise, Las Cucharas, El Jable and Famara, among other areas). This attracts athletes of all levels: respect the marked areas and always keep well away from bathers.

Recommendations

- **Train at an accredited school** and learn the right-of-way rules.
- **Bathers have absolute priority.** Never ride near swimming areas.
- **Wear a buoyancy aid and a helmet;** kite and wing foil boards have little buoyancy.
- **Check your gear and the safety system** (quick release) before every session.
- **Take extra care in offshore or gusty wind**, and avoid riding alone.
- **If you get stranded, never abandon your equipment** (kite, wing or board): it keeps you afloat and helps rescue teams locate you far sooner.
- **Stay hydrated and use water-resistant sun protection.**



PADDLE SURF



PADDLE SURFING

El paddle surf (SUP) engaña por su apariencia tranquila. En cuanto hay viento o corriente, mantener el equilibrio y regresar a la orilla se vuelve agotador, sobre todo para principiantes.

En Lanzarote y La Graciosa

El viento de tierra es de nuevo el gran enemigo: parece fácil alejarse de la costa, pero volver es mucho más difícil. No salgas con más de 10-15 nudos.

Recomendaciones

- **Lleva siempre el invento (leash) atado al tobillo:** tu tabla es tu mayor flotador.
- **Usa ayuda de flotación y lleva el móvil en funda estanca.**
- **Consulta la previsión** y no practiques con viento de tierra fuerte.
- **Informa en tierra** de tu hora prevista de inicio y de regreso.
- Si caes y no puedes remar, **no te alejes de la tabla;** flota sobre ella y pide ayuda.
- **Si eres principiante, practica acompañado** y cerca de la costa.

Paddle surfing (SUP) is deceptive in its apparent calm. As soon as there is wind or current, keeping your balance and getting back to shore becomes exhausting, especially for beginners.

In Lanzarote and La Graciosa

Offshore wind is once again the great enemy: it seems easy to move away from the coast, but coming back is much harder. Do not go out in more than 10–15 knots.

Recommendations

- **Always wear the leash around your ankle:** your board is your biggest float.
- **Use a buoyancy aid and keep your phone in a waterproof pouch.**
- **Check the forecast** and do not go out in strong offshore wind.
- **Tell someone on shore** your planned start and return times.
- **If you fall and cannot paddle, do not move away from the board;** float on it and call for help.
- **If you are a beginner, practise with others** and close to the shore.





MOTOS DE AGUA Y JETSURF



JET SKIS AND JETSURFING

Las motos de agua alcanzan grandes velocidades y su presencia cerca de bañistas supone un riesgo serio. El exhibicionismo y el acercamiento a la orilla son el origen de muchas lesiones graves.

En Lanzarote y La Graciosa

Respetar las zonas de baño balizadas; mantente siempre a más de 200 metros de la orilla en playas y a más de 50 del resto de la costa.

Recomendaciones

- Es obligatorio el seguro, la titulación correspondiente (PNB/licencia) y la documentación a bordo.
- Al salir desde una playa, un muelle o una zona con bañistas, navega despacio en los primeros metros, sin superar los 3 nudos, hasta alcanzar mar abierto. Solo entonces acelera.
- Usa chaleco salvavidas homologado; en jetsurf, además casco y gafas protectoras.
- No conduzcas bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
- Mantén la distancia con bañistas, submarinistas, otras motos y embarcaciones.
- Lleva el sistema de hombre al agua (la llave atada a la muñeca o al chaleco).
- Edad mínima y consentimiento de tutor según normativa; respeta las normas del alquiler

Jet skis reach high speeds and their presence near bathers poses a serious risk. Showing off and coming in close to the shore are the cause of many serious injuries.

In Lanzarote and La Graciosa

Respect the marked swimming zones: always stay more than 200 metres from the shore on beaches and more than 50 metres from the rest of the coast.

Recommendations

- Insurance, the relevant licence and the documentation on board are compulsory.
- When setting off from a beach, a jetty or an area with bathers, go slowly for the first stretch, not exceeding 3 knots, until you reach open water. Only then should you accelerate.
- Wear an approved lifejacket; for jetsurfing, also a helmet and protective goggles.
- Never ride under the influence of alcohol or other drugs.
- Keep your distance from bathers, divers, other craft and boats.
- Use the kill-cord system (the lanyard attached to your wrist or lifejacket).
- Minimum age and guardian's consent as required by law; respect the rental rules.



WINDSURF



WINDSURFING

Lanzarote es uno de los grandes destinos mundiales de windsurf. El viento constante que lo hace ideal es también el que puede alejarte de la costa o agotarte si no calculas bien tus fuerzas.

En Lanzarote y La Graciosa

En zonas como El Jable, Costa Tegui, Las Cucharas, el entorno de los Jameos del Agua y muchas otras, el viento acelera con rapidez. Comprueba los horarios de marea y las corrientes, y ten especial cuidado con el viento de tierra en mar abierto.

Recomendaciones

- **Respetar las zonas de baño balizadas** y aléjate de los bañistas.
- Lleva chaleco de flotabilidad y neopreno de **colores vivos para ser visto**.
- **Revisa el material** (mástil, vela, arnés) antes de entrar.
- **Vigila la meteorología**: el estado del viento y del mar puede cambiar bruscamente.
- Ten precaución al navegar con viento de tierra en mar abierto y **no salgas en solitario**.
- **Usa protección solar resistente al agua**.

Lanzarote is one of the world's great windsurfing destinations. The constant wind that makes it ideal is also what can carry you away from the coast or wear you out if you misjudge your own strength.

In Lanzarote and La Graciosa

In areas such as El Jable, Costa Tegui, Las Cucharas, around the Jameos del Agua and many others, the wind picks up quickly. Check the tide times and the currents, and take particular care with offshore wind in open water.

Recommendations

- **Respect the marked swimming zones** and keep away from bathers.
- Wear a buoyancy aid and a brightly **coloured wetsuit so you can be seen**.
- **Check your gear** (mast, sail, harness) before going in.
- **Keep an eye on the weather**: wind and sea conditions can change abruptly.
- Take care when sailing in offshore wind in open water, and **do not go out alone**.
- **Use water-resistant sun protection**.



SURF



SURFING

Famara es la meca del surf de la isla y también el lugar donde más surfistas han perdido la vida. El oleaje fuerte, los fondos de roca y las corrientes exigen respeto y experiencia.

En Lanzarote y La Graciosa

En spots como Famara, La Santa o El Quemao, y en muchas otras zonas de la isla, el mar rompe con fuerza y las corrientes son potentes. No subestimes el tamaño de las olas vistas desde tierra: siempre son mayores.

Recomendaciones

- **Estudia la rompiente, las corrientes y los fondos antes de entrar.**
- **Usa siempre el invento (leash) y neopreno adecuado;** en fondos de roca, casco.
- **Respetar tu nivel y las reglas de prioridad entre surfistas.**
- **No practiques al anochecer ni en solitario.**
- Si te arrastra la corriente, **no luches de frente:** sal en paralelo y conserva fuerzas.
- **Consulta la previsión de mar,** marea y viento antes de cada sesión.

Famara is the island's surfing mecca and also the place where most surfers have lost their lives. Strong swells, rocky seabeds and powerful currents demand respect and experience.

In Lanzarote and La Graciosa

At spots such as Famara, La Santa or El Quemao, and in many other areas of the island, the sea breaks hard and the currents are powerful. Do not underestimate the size of the waves seen from the shore: they are always bigger.

Recommendations

- **Study the break, the currents and the seabed before going in.**
- **Always use the leash and a suitable wetsuit;** over rocky seabeds, a helmet.
- **Know your level and respect the right-of-way rules among surfers.**
- **Do not surf at dusk or alone.**
- **If a current drags you, do not fight it head-on:** come out parallel to the shore and save your strength.
- **Check the sea, tide and wind forecast before every session.**





NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS



OPEN-WATER SWIMMING

Nadar en aguas abiertas engancha y está en auge, pero no tiene nada que ver con la piscina. Aquí no hay bordes, ni fondo a la vista, ni corcheras: mandan las corrientes, el oleaje, la temperatura del agua y la falta de referencias. Por eso, la preparación y hacerse ver son la diferencia entre un buen baño y un susto.

En Lanzarote y La Graciosa

El viento de tierra puede arrastrarte mar adentro sin que lo notes, y el oleaje cambia en minutos. Nada paralelo a la costa y a una distancia desde la que siempre puedas volver, mejor que alejarte mar adentro.

Recomendaciones

- **Nunca nades solo.** Hazlo acompañado o en grupo, con cada nadador vigilando a otro.
- Lleva siempre una **boya de arrastre de color llamativo** (naranja o rosa flúor): te hace visible a embarcaciones y motos, y te sirve de apoyo para descansar si tienes un calambre o te cansas.
- Usa **gorro de color vivo** y, si el agua está fría, neopreno, que además da flotabilidad.
- **Avisa en tierra de dónde nadas** y a qué hora piensas volver.
- **Consulta antes la previsión**, el viento, las mareas y el estado del mar. Ante la duda, no entres.
- **Ten claro por dónde vas a salir del agua antes de meterte**, y evita zonas de paso de embarcaciones y motos de agua.
- **Aumenta la distancia poco a poco**, según tu estado físico. Ningún baño vale una vida.

Open-water swimming is addictive and on the rise, but it is nothing like the pool. There are no walls, no visible bottom and no lane ropes: currents, swell, water temperature and the lack of reference points are what matter. That is why preparation and being seen make the difference between a good swim and a scare.

In Lanzarote and La Graciosa

Offshore wind can drag you out to sea without your noticing, and the swell changes within minutes. Swim parallel to the coast and at a distance from which you can always get back, rather than heading out to sea.

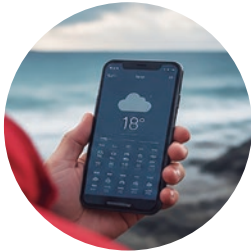
Recommendations

- **Never swim alone.** Swim with a partner or in a group, with each swimmer keeping an eye on another.
- Always carry **a brightly coloured tow float** (fluorescent orange or pink): it makes you visible to boats and jet skis, and gives you something to rest on if you cramp up or tire.
- **Wear a brightly coloured cap and**, if the water is cold, a wetsuit, which also gives buoyancy.
- **Tell someone on shore where you are swimming** and when you plan to be back.
- **Check the forecast**, the wind, the tides and the state of the sea beforehand. When in doubt, do not go in.
- **Know where you are going to get out of the water before you go in**, and avoid areas used by boats and jet skis.
- **Increase the distance gradually**, according to your fitness. No swim is worth a life.



SÉ PRUDENTE

El mar de Lanzarote y La Graciosa es generoso, pero no perdona la imprudencia. Antes de disfrutarlo, recuerda:



Consulta siempre la previsión y respeta las banderas y el balizamiento.

Always check the forecast and respect the flags and the marked zones.



Avisa en tierra de dónde vas y a qué hora piensas volver.

Tell someone on shore where you are going and when you plan to be back.



Vigila a los menores en todo momento.

Watch children at all times.



No te bañes ni practiques deportes de mar en solitario.

Do not swim or take part in water sports alone.



No sobrestimes tus fuerzas ni el tamaño del oleaje.

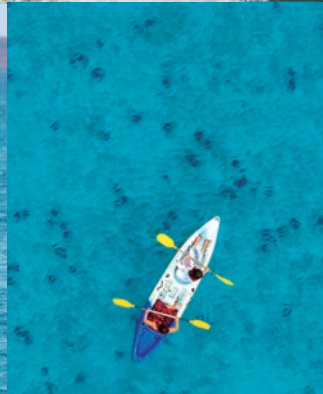
Do not overestimate your strength or the size of the swell.



Si ves a alguien en apuros, avisa al 112 antes de meterte: muchos rescatadores improvisados se han ahogado.

If you see someone in trouble, call 112 before going in: many would-be rescuers have drowned.

Ante la duda, no entres. El mar seguirá ahí mañana
When in doubt, do not go in. The sea will still be there tomorrow





DISFRUTAR DEL MAR SIN RIESGO

ENJOYING THE SEA SAFELY



www.emergenciaslanzarote.com

Consortio de Seguridad y Emergencias de Lanzarote y La Graciosa
Lanzarote and La Graciosa Fire and Emergency Service

