

# Como Escapar de la Resaca del Mar

La mayoría de los rescates realizados por los salvavidas en las playas del mar ocurren cuando una persona queda atrapada en una resaca. **ANTES** de que entre al agua pregunte al salvavidas acerca de las condiciones de la resaca del mar. La resaca es causada por poderosas fuerzas del mar que tira el agua hacia la playa y la gravedad que devuelve el agua hacia el mar.

**PARA ESCAPAR DE LA RESACA, NADE PARALELAMENTE A LA ORILLA DEL MAR.**

