

Contact :

M. CASBAS Christophe
Responsable du Service municipal des sports
06.71.92.07.81 / sports@ondres.fr

LE SHORE BREAK (ou rouleau de bord)

Le phénomène :

Le shore break est un "rouleau de bord" qui concentre toute son énergie avant de s'écraser sur le sable, ou dans très peu d'eau. Ce phénomène se rencontre généralement à marée haute. Il est causé par l'absence de bancs de sables (qui normalement freinent la houle) et une forte inclinaison de la plage.

La plupart des accidents dans le shore break sont graves, car ils sont d'origine traumatique : luxation de l'épaule, du genou, traumatisme crânien, entorse cervicale (pouvant entraîner une lésion de la moelle épinière, avec une paralysie). En effet, la vague de shore break projette de plein fouet les baigneurs directement sur le sable, qui est une surface dure. On peut comparer cela à plonger dans une piscine sans eau.

Les conduites à tenir :

- Il est déconseillé de vous approcher trop près du bord.
- Ne laissez jamais vos enfants sans surveillance.
- Si malgré tout vous souhaitez aller vous baigner, plongez sous les vagues. Ne tournez jamais le dos à celles-ci car vous risqueriez de vous blesser, et n'essayez jamais de passer au dessus d'elles.
- Quand vous sortez de l'eau, regardez régulièrement derrière vous afin de voir si une vague de bord ne se prépare pas à vous balayer. Ne tournez jamais le dos à l'océan ! Attendez qu'il y ait une accalmie.

EL SHORE BREAK (Rompiente de borde)

¿Qué es?:

El Shore Break es una rompiente de borde que concentra toda su energía antes de aplastarse sobre la arena, o mi poca agua.

Por lo general este fenómeno se produce a marea alta. Esta causado por la ausencia de bancos de arena (que normalmente frenan el oleaje) y una fuerte inclinación de la playa.

La mayoría de los accidentes dados al Shore Break son graves, pues de origen traumático: luxación de hombro, de rodilla, traumatismo craneal, esguince cervical (que puede generar una lesión de la medula espinal con parálisis).

La ola Shore Break azota a los bañistas directamente sobre la arena que como todos

sabemos es una superficie dura. Lo podemos comparar con tirarse de cabeza a una piscina vacía.

¿Qué hacer?

- Se recomienda no acercarse a orillas del mar
- No deje NUNCA a los niños sin vigilancia.
- Si a pesar de todo, desea bañarse, sumérgase bajo las olas. No les dé nunca la espalda pues podría lastimarse y nunca les dé la espalda. No intente nunca pasar por encima del oleaje (de las olas).
- Cuando salga del agua, miré regularmente por detrás suyo para ver si se está gestando una ola de borde que le podría arrastrar.
- ¡No le dé nunca la espalda al océano!
- ¡Espere que la situación se calme!

SHOREBREAK

A shorebreak is a wave that violently ends its journey through the ocean on a sloping beach, such as Ondres. This phenomenon mostly occurs at high tide, when the energy of the swell hasn't been lowered by sandbanks ahead of the beach. Accidents caused by shorebreak are often serious (joints dislocation or spinal injury) because swimmers can be thrown on dry sand or in shallow water or even against each other.

How to proceed when caught in a shorebreak:

- Don't get too close to the shore, the backwash can sweep you into the shorebreak and
- Keep holding your children by the hand,
- If you want to go swimming, wait for a respite then enter the water by passing under the wave, and never upon it,
- If you can't manage the wave, adopt the brace position to protect your neck
- When going out, wait again for a respite and watch behind you while leaving,
- Never turn your back to the ocean !

LES COURANTS D'ARRACHEMENT

Les phénomènes :

Il existe différents phénomènes de courants sur la côte landaise.

- **Les baïnes :** ce sont des « cuvettes », « trous » ou « bassines » d'eau d'apparence calme dans lesquelles on pense pouvoir se baigner en toute sécurité. Elles sont souvent visibles à marée basse. Le problème est que lorsqu'elles se vident, le courant créé s'intensifie et dans certains cas les baigneurs présents ne peuvent lutter contre. Ce phénomène se produit à un moment précis de chaque marée montante ou descendante qui dépend de la taille de la houle et des coefficients. Plus les vagues seront grosses et les coefficients élevés, et plus le courant sera violent.

- **Le ressac** : ce courant apparait ponctuellement lorsqu'une ou deux vagues sont plus grosses que les autres. Toute cette eau qui vient d'arriver sur la plage a besoin de repartir vers le large, et de fait va créer un courant violent sur quelques mètres, qui emportera les baigneurs avec lui.

- **Le courant littoral de houle** : ce courant est créé par la combinaison de l'orientation de la houle et du vent. Son intensité varie donc en fonction de ces deux paramètres. Il est généralement orienté du Nord vers le Sud, mais peut s'inverser ponctuellement. Il longe la côte, et généralement fait quelques dizaine de mètre de large.

Les conduites à tenir :

- Lorsque vous arrivez à la plage, prenez le temps d'observer les autres baigneurs, cela vous permettra de vous rendre compte s'il y a du courant, et posez la question aux nageurs-sauveteurs.

- Si vous êtes pris dans un courant de baie ou de ressac,

Gardez votre calme

Laissez-vous porter par le courant

Agitez les bras pour appeler les sauveteurs

Rejoignez tranquillement la plage lorsque le courant cesse

NE NAGEZ JAMAIS CONTRE LE COURANT

- Si vous êtes pris dans le courant littoral de houle,

Gardez votre calme

Nagez dans le sens du courant tout en vous rapprochant de la plage

NE NAGEZ JAMAIS CONTRE LE COURANT

LAS CORRIENTES DESGARRADORAS (de arrastré)

¿Qué es?

Existen diferentes formas de corrientes desgarradoras (o de arrastre) en la costa landesa.

Las Vainas:

Son "cuencos", "agujeros" o "cuencas de agua" de apariencia tranquila en los cuales pensamos poder bañarnos tranquilamente.

Estos "agujeros" son visibles a marea baja.

El problema es que al vaciarse se crea una corriente que al intensificarse, arrastra mar adentro a los bañistas que no pueden luchar contra ella.

Esto se produce, a marea creciente o descendente, en un momento dado y preciso.

El momento exacto en que se produce este riesgo de arrastre depende de la altura del oleaje y del coeficiente de marea: cuantas más altas sean las olas y más alto el coeficiente de marea más violenta será la corriente.

La resaca:

Esta corriente aparece de forma puntual cuando una o dos olas más altas y más gruesas que las demás llegan a la playa: al retirarse el agua de estas olas se produce una corriente violenta, de algunos metros, que arrastra a los bañistas mar adentro.

La corriente litoral (de oleaje):

Esta corriente se produce por la combinación de la orientación del oleaje por el viento.

Su intensidad variara en función de estos dos parámetros.

Por lo general, la corriente se orienta de norte a sur, pero puede, puntualmente, invertirse.

Por lo general, la corriente se situara a lo largo de la costa y suele medir varias decenas de metros.

¿Qué hacer?

Al llegar a la playa, tómese un tiempo de observación: observar a los demás bañistas le puede indicar la presencia de corrientes de arrastre.

Sino, pregunte a los socorristas.

Si se dela sorprender por una Vaina o una resaca:

- No pierda los nervios, mantenga la calma.
- Déjese arrastrar tranquilamente por la corriente
- Agité los brazos para llamar la atención de los socorristas.
- Cuando la corriente se haga menos fuerte, regresé tranquilamente hacia la playa.

NO NADE NUNCA A CONTRA CORRIENTE

Si se deja sorprender por una corriente de litoral

- No pierda los nervios, Mantenga la calma.
- Siguiendo la corriente, siga nadando de forma a acercarse de la playa.

NO NADE NUNCA A CONTRA CORRIENTE

RIP CURRENTS

You may encounter different types of this phenomenon along the Landes coast.

Baines :

A baïne is a basin where water looks quiet but the lack of waves or foam is in fact the result of a strong current that continuously empties the basin and sweep the swimmers away to the open sea. This current only disappears at high tide and only with a significant coefficient.

Backwash :

Particularly strong at high tide and on sloping beaches, the backwash occurs after a wave hits the shore when the water goes back to the ocean, creating a short but violent rip current. The stronger the swell is, the higher the water goes on the beach It can catch and sweep a swimmer, or even a walker, away into the ocean.

Coastal swell flow :

This main current flowing north to south all along the Aquitaine coast is created by the combination of the swell and the prevailing winds. Its effects are mostly felt in open sea but can enhance other rip currents.

How to proceed when caught in a rip current :

- Always go to the beach when lifeguards are on duty and always swim between the blue flags
- If caught in a rip current :keep calm, don't try to swim against the current to get back to the beach,
call the lifeguards by waving your hand.