



Wild, aber sicher – 10 goldene Regeln

1. Nie allein schwimmen und stets ein Auge auf schwächere Schwimmer haben.
2. Keine Luftmatratzen u. Ä. auf dem Meer, da sie abtreiben können.
3. Nicht dort in Brandung und Wellen schwimmen, wo Brandungsrückströme entstehen können.
4. Falls man in eine ablandige Strömung gerät, nicht dagegen anschwimmen, sondern parallel zum Strand und mit der Brandung zurück.
5. Bei hohen Wellen steil abschüssige Strände meiden.
6. Bei hohen Wellen nie in Meereshöhlen oder in der Nähe von Felsen schwimmen.
7. Nur ins Wasser springen, wenn man es auf Tiefe und Hindernisse geprüft hat.
8. Immer im Schutz von Buchten schwimmen, es sei denn, man kennt sich mit den örtlichen Gezeitenströmungen aus.
9. Im Atlantik immer einen Neoprenanzug tragen, wenn man mehr als 15–20 Minuten im Wasser ist, sogar im Sommer. Kaltes Wasser schwächt die Kraft, und Unterkühlung ist lebensgefährlich.
10. Beim Baden im Sommer immer wasserfeste Sonnencreme benutzen, vor allem im Süden, wo die Temperaturen auf 43°C steigen können.

Für mehr Informationen siehe *Strömungen, Gezeiten & Sicherheit* (S. 282).



Glossar

Wo geht es zum Strand?

¿Cómo se llega a la playa?

Links/rechts/geradeaus

Izquierda/derecha/todo recto

Öffentlicher Strand

Acceso público a la playa

Ist das Wasser tief genug zum Springen?

¿Es el agua bastante hondo para tirarse?

Ist es sicher, hier zu schwimmen?

¿Es seguro nadar aquí?

Baden verboten

Prohibido bañarse

Gibt es hier Strömungen?

¿Hay corriente aquí?

Ist der Strand für Kinder geeignet?

¿Está bien la playa para los niños?

Gefährlicher Strand

Playa/praias peligrosa

Hast du Sonnencreme?

¿Tienes bronceador?

Ich habe mich verlaufen.

Estoy perdido/a.

Ich brauche Hilfe, bitte.

Necesito ayuda, por favor.

Welches ist der beste Strandabschnitt zum Schwimmen?

¿Cuál es la mejor parte de la playa para nadar?

Ist FKK hier erlaubt?

¿Se puede practicar nudismo aquí?

Kann man hier parken?

¿Puedo aparcar aquí?

Ist Zelten hier erlaubt?

¿Se puede pernoctar aquí?

Ich möchte ein Kajak/SUP-Board/Surfboard/Fahrrad mieten.

Me gustaría alquilar un kayak/tabla de paddleboard/tabla de surf/bicicleta.

Was kostet das?

¿Cuánto cuesta?

Haben Sie etwas Vegetarisches?

¿Tienen comida vegetariana?

Strand – *la playa*

Unberührter/versteckter Strand – *una playa virgen/escondida*

Ufer/Küste – *la orilla*

Sand – *la arena*

Fluss – *un río*

Flussmündung – *una ría*

Bucht – *una cala*

Weg – *un sendero*

Meereshöhle – *una cueva marina*

Welle – *una ola*

Wasserfall – *una cascada*

Schwimmen – *nadar*

Springen – *tirarse*

Einen Kopfsprung machen – *tirarse de cabeza*

Salzwasser – *agua salada*

Natürlicher Pool – *una piscina natural*

Norden/Süden/Osten/Westen – *norte/sur/este/oeste*

nördlich/südlich/östlich/ westlich – *al norte/al sur/al este/al oeste*



Strände finden – so funktioniert's

Karten, Apps und Koordinaten: Jeder Strand in diesem Buch lässt sich mithilfe von Übersichtskarten, Wegbeschreibungen und geografischen Koordinaten finden. Die Koordinaten können in jedes Handy, jedes GPS, jede Karten-App oder -Website eingegeben werden (z. B. Google Maps). Viele der Strände in diesem Buch haben nur eingeschränkten oder gar keinen Handy-Empfang, weshalb wir empfehlen, Google Maps für den Offline-Gebrauch auf dem Smartphone herunterzuladen. Man kann auch topografische Karten von Spanien aufs Smartphone laden – mit der App Topo GPS. Um Wanderwege zu erkunden, empfiehlt es sich, Wikiloc herunterzuladen, wo man seine Aktivitäten auch teilen kann. Nehmen Sie einen Kompass und einen großen Straßenatlas mit, falls die Technik einmal versagt. Es sind die Zeiten für den Hinweg angegeben sowie dessen Schwierigkeitsgrad. Symbole verweisen auf Campingplätze, Restaurants und Bootsverleihe. Himmelsrichtungen beziehen sich auf Kompassangaben, links und rechts an der Küste beziehen sich auf die Perspektive mit Blick aufs Meer. Die Strände um die Küste sind fortlaufend nummeriert.

Parken und Zugang für Menschen mit Behinderungen: Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, benutzen Sie bitte die Parkplatz-Koordinaten und nicht die für den Strand, da manche Navigationsapps nicht immer den besten Ausgangspunkt für den Zugang zum Strand wählen. Neben den besten Parkmöglichkeiten