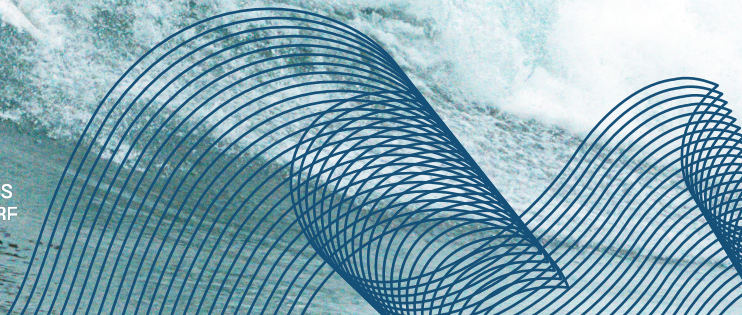
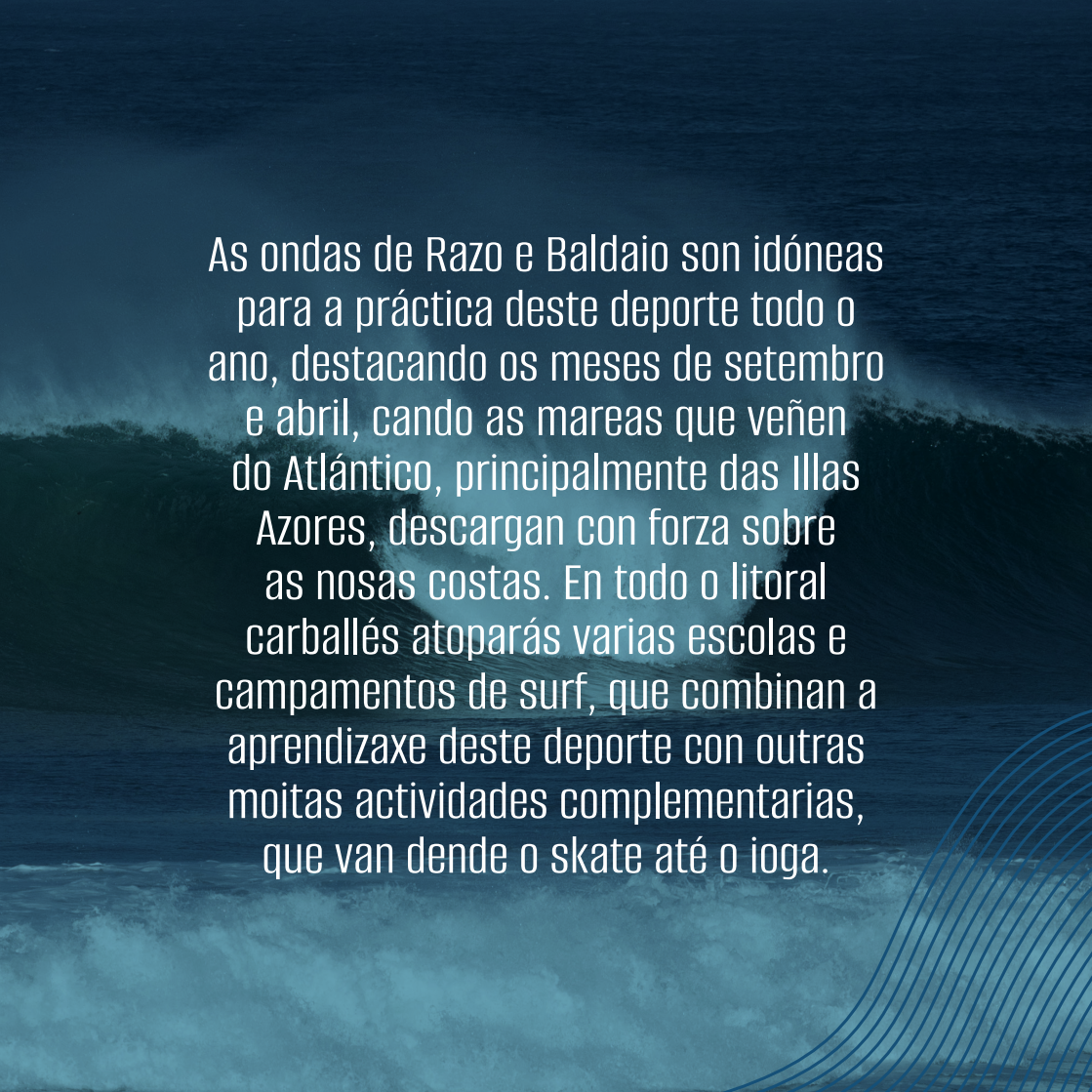


Surf en Carballo



RED DE
PUEBLOS
DEL SURF





As ondas de Razo e Baldaio son idóneas para a práctica deste deporte todo o ano, destacando os meses de setembro e abril, cando as mareas que veñen do Atlántico, principalmente das Illas Azores, descargan con forza sobre as nosas costas. En todo o litoral carballés atoparás varias escolas e campamentos de surf, que combinan a aprendizaxe deste deporte con outras moitas actividades complementarias, que van dende o skate até o ioga.

As escolas de surf de Carballo, lideradas por surfistas de gran experiencia ofrecen cursos de surf coas máximas garantías de calidade e seguridade.

A escola de surf é a mellor guía para iniciarse na práctica do surf de forma segura e eficiente.

Da man de profesionais titulados, expertos en público infantil e adulto, así como en persoas con mobilidade reducida ou algunha discapacidade física ou psíquica.

Aprende a surfear

A oferta é tan ampla como a variedade do alumnado; cursos intensivos, dunha semana, de dous días, un día...

Grupos reducidos para maior control e seguridade.

Unha inmillorable oportunidade de descubrir o surf gozando dos encantos que ofrece Carballo, as súas praias e a súa contorna.

Seguridade no mar



Estuda as
condicións do mar
e infórmate.



Comproba o teu
equipo de surf



Nunca surfees
en solitario



Respecta o código
de conduta no
surf: observa aos
demais surfers,
mostra respecto
nas ondas, asiste
a alguén se o
necesita, etc.



Surfea de acordo
ao teu nivel



Non mestures
o surf co alcol e
as drogas.



Espera polo menos
30 minutos despois
de comer antes de
entrar á auga.



Non surfees
de noite



Vixía a
deshidratación
e a hipotermia



Coñece as normas
de seguridade
na praia e os
protocolos de
actuación, zonas
de entrada...



Conta antes de
facer surf e
estira despois
de surfear

Seguridade na praia

- 1.** Recibe clases de surf antes de practicalo pola túa conta.
- 2.** Fala cos socorristas e surfistas da zona sobre o estado da praia, da mar, posibles cambios, consellos...
- 3.** Estuda a combinación de ondada, correntes, fondos (area, roca), mareas...
- 4.** Aprende e utiliza os sinais de seguridade e rescate de surf.
- 5.** Se te ves en problemas e non consegues saír dunha corrente ou das ondas, ou necesitas asistencia, mantén a calma e solicita axuda.
- 6.** Coñece a localización dos servizos de emerxencia, deasfibriladores e centros médicos próximos.
- 7.** Se te ves en problemas, ten a túa táboa sempre preto de ti.
- 8.** Se estás capacitado/a, axuda a quen estea en problemas. A comunidade de surf adoita coidarse de si mesma.
- 9.** En caso de accidente, chama ao **112**.
- 10.** Recorda respetar a lexislación do litoral.



Código de conduta no surf

Son unha serie de normas universais que tratan de definir as leis non escritas do surf co fin de proporcionar unha práctica segura deste deporte. Este código debe ser seguido por toda persoa surfista independentemente do seu nivel.

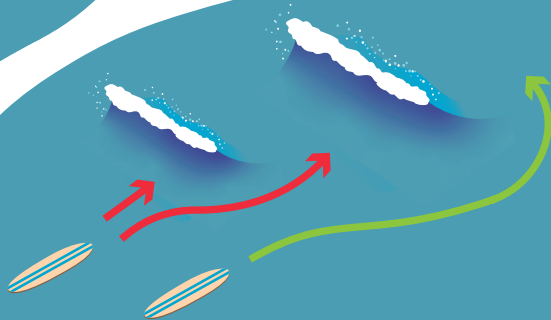


Comunícate

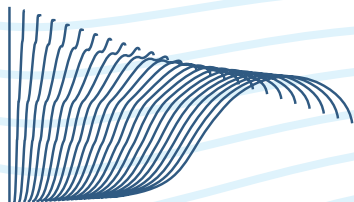
Avisa de xeito claro

Entrada ao pico

Entra ao pico bordeandoo



Escolas de surf



Art Surf Camp

Campamento-escola de surf
Rúa Paseo Arenal, 13. 15107 - Razo
T. 881 256 993
www.artsurfcamp.com
reservas@artsurfcamp.com

Boaola Surf Club

Escola de surf
Rúa Paseo da Praia, 5 - 15107 Razo
T. 623 045 168
www.boaola.es
boaolasurf@gmail.com

Brava Surf

Escola de Surf - Razo
T. 613 010 003
www.brava.surf
info@brava.surf

La Wave Baldaio

Campamento-escola de surf
Crta. Pedra do Sal, 28. 15105 - Lema
T. 657 309 614
www.lawavesurf.com/a-coruna
coruna@lawavesurf.com

Pãua Surf, Kite & Explora Costa da Morte

Escola de Surf
Praia de Razo. Razo
T. 608 139 271
www.pauasurf.com
info.pauasurf@gmail.com

Raz Surf Camp

Campamento-escola de surf
Rúa Paseo da Praia, 39. 15107 - Razo
T. 659 381 300 | 618 223 665
www.razsurfcamp.com
info@razsurfcamp.com

World Surf Camp

Campamento-escola de surf
Pedra do Sal, 81-82. 15105 - Lema
T. 624 291 855
worldsurfcamp.com
worldsurfcamp@gmail.com

Teléfonos de interese

Emerxencias 112

Urxencias sanitarias 061

Policía Local 092 / 981 701 722

Garda Civil 062 / 981 704 065

Socorrismo/Protección Civil 981 704 048

Emerxencias Protección Civil 981 757 275