

# Disfruta de la playa sin dejar huella



para entender para respetar para preservar para seguir disfrutando.  
conocer para  
**BUENAS PRÁCTICAS  
TURISMO SOSTENIBLE**



La costa gallega es rica en lugares repletos de vida, en los que conviven multitud de especies diferentes en equilibrio.

Debemos tratar de que nuestras actuaciones sobre el ecosistema sean mínimas, para que el comportamiento de los seres que allí habitan se vea afectado en la menor medida posible.

Las dunas costeras resultan de la interacción de la arena, el viento y la vegetación, albergan una gran biodiversidad y ejercen de barrera de protección frente a los temporales. Conservar las dunas y playas en buen estado, limpias y sanas es responsabilidad de tod@s, ¿nos ayudas?

**Afundación**, a través de su programa PLANCTON, fomenta la conservación y la sostenibilidad de las actividades socio-económicas realizadas en el mar. Con la colaboración de más de 4000 personas voluntarias y más de 80 entidades, hemos logrado retirar en cuatro años más de 130 toneladas de basura de playas y fondos marinos.



Con muy poco esfuerzo tendremos playas más limpias y ecosistemas más sanos.



Recuerda que cuando visitas una playa, te encuentras en un espacio natural, habitado por multitud de seres vivos, que podrían llegar a verse perjudicados si dejas residuos abandonados.

Restos tan pequeños como las colillas, plásticos o mondas de la fruta no deben dejarse en la playa ni siquiera enterrados en la arena, porque alteran el equilibrio del ecosistema.

**La basura no se elimina sola,  
sigue ahí aunque la cubra la arena**



### ¿Qué puedo hacer yo?

- ✓ Si comes en la playa, deposita los residuos en los contenedores o llévatelos para casa y tíralos allí.
- ✓ Si aún quieres hacer más, lleva una bolsa y, mientras paseas por la playa, recoge los residuos que te encuentres.
- ✓ ¿Sabías que los bastoncillos de los oídos son un tipo de residuo muy habitual en playas? Evita emplear el WC como papelera y contribuirás a mantenerlas mucho más limpias.
- ✓ ¿Todavía más? Apúntate a un programa de voluntariado medioambiental.



## Las algas son seres vivos con importantes funciones ecológicas

La presencia de algas, tanto dentro del agua como en la orilla, es muy necesaria. Por efecto de las mareas, al subir y bajar el nivel del agua, las algas pueden quedarse acumuladas en la arena, pero no por eso debemos eliminarlas.

Las algas que se acumulan en la orilla son fuente de alimento para muchas aves y otros seres vivos. Que haya algas acumuladas en la orilla ¡no significa que la playa esté sucia!



**Las algas  
no son basura;  
los plásticos,  
las colillas, las  
mondas de fruta  
¡sí lo son!**



Es fundamental protegernos de la radiación solar, pero, al bañarnos, la crema deja residuos en el mar que pueden llegar a resultar muy perjudiciales para el medio.

Los residuos químicos, al acumularse en peces, cetáceos, moluscos y crustáceos, pueden producir malformaciones y daños en su sistema inmune y reproductivo. Estos residuos también dificultan el crecimiento y la fotosíntesis de las algas, que son organismos imprescindibles para un ecosistema sano.

## Los moluscos, crustáceos, algas y peces no necesitan protección solar



### ¿Qué puedo hacer yo?

- ✓ Aplícate la crema con tiempo suficiente para que la piel pueda absorberla antes de meterte en el agua.
- ✓ Lee los ingredientes de las cremas y evita las que contengan los más dañinos: oxybenzone, octinoxate, octocrylene, benzophenone-1, benzophenone-8, OD-PABA, 4-methylbenzylidene camphor, 3-benzylidene camphor, nano-titanium dioxide, nano-zinc oxide.

Recuerda  
echarte  
la crema  
30 minutos  
antes de  
bañarte.



## La playa es un espacio lleno de vida

La marea sube y baja dos veces al día, cada seis horas, este movimiento se produce por la influencia de la Luna sobre la Tierra.

Muchos animales se mueven o desplazan en función de las mareas y aparecen o desaparecen de las playas según la presencia o ausencia de agua.

Las algas y las plantas marinas, como la zosteria, son seres vivos con funciones ecológicas muy importantes, ya que constituyen la base de la cadena trófica marina, oxigenan las aguas y ofrecen refugio para las puestas de muchas especies, haciendo posible que se reproduzcan.

**Algunas algas  
son comestibles,  
¿lo sabías?**





## Buenas prácticas para disfrutar de la playa sin dejar huella

### ¿Qué puedo hacer yo?

- ✓ Siempre que puedas, acude a la playa caminando o en bicicleta.
- ✓ Lleva la comida y la bebida en envases reutilizables para generar menos residuos.
- ✓ Emplea protectores solares que no sean dañinos y recuerda aplicártelos al menos media hora antes de meterte en el agua.
- ✓ Evita emplear geles o champús en las duchas de la playa.
- ✓ Los contenedores y papeleras habilitadas tienen su capacidad; si las ves muy llenas, no deposites más residuos para evitar que se caigan o se los lleve el viento.
- ✓ Si fumas, acude a la playa con tu propio cenicero portátil, nunca entierres las colillas.
- ✓ Cuando salgamos de exploración por las rocas, charcas y orillas no es necesario llevar cubos ni redes para entretenernos, solo con observar a los seres vivos que las habitan tenemos diversión asegurada.

Mantener las  
playas limpias  
es responsabilidad  
de tod@s.



- ✓ Evita mover, voltear o cambiar de sitio las piedras grandes de la orilla, muchos animales viven o encuentran allí cobijo.
- ✓ Evita caminar por las dunas, utiliza los caminos o pasarelas habilitadas para acceder a la playa.
- ✓ Recuerda que en temporada estival no está permitido acceder a la playa con mascotas. El resto del año, si acudes con ellas a la playa, lo mejor es que las llesves con correa para evitar que causen molestias a las aves.
- ✓ Revisa la arena antes de marcharte y comprueba que no dejas nada atrás.
- ✓ No te llesves conchas de recuerdo, cumplen su función en el ecosistema. El mejor recuerdo es la propia experiencia que has disfrutado o una fotografía de ese día.



¡Pon en  
práctica estos  
consejos y  
llena de vida la  
playa!