

Surfaz gozatu Sopelan!

Surf en Sopela
¡Disfrútalo!



Sopela



Surfean ikasi

Sopelako eskolek surf ikastaroak eskaintzen dituzte, esperientzia handiko surflarien eskuistik. Kalitate eta segurtasun maila handia ziurtatzen dute.

Era seguruan eta eraginkorrean surfean asteko modurik onena da surf eskola. Irakasle tituludunen eskuistik ikasiko duzu. Haurrekin eta helduekin lan egiten adituak dira, baita mugikortasun murritza, desgaitasun fisikoak edo adimen-desgaitasunak dituzten pertsonekin ere. Eskaintza, ikasleen aniztasuna bezain zabala da: ikastaro intentsiboak, astebetekoak, bi egunekoak, egun batekoak... Taldeak, berriz, txikiak dira, kontrol eta segurtasun handiagoa bermatuz.

Aukera aparta Sopelak eskaintzen dituen xarma eta hondartzen bitartez surfa ezagutzeko.

Aprende a surfear

Las escuelas de surf de Sopela, lideradas por surfistas de gran experiencia ofrecen cursos de surf con las máximas garantías de calidad y seguridad.

La escuela de surf es la mejor guía para adentrarse en la práctica del surf de forma segura y eficiente. De la mano de profesionales titulados, expertos en público infantil y adulto, así como en personas con movilidad reducida o alguna discapacidad física o psíquica. La oferta es tan amplia como la variedad del alumnado; cursos intensivos, de una semana, de dos días, un día... Grupos reducidos para mayor control y seguridad.

Una inmejorable oportunidad de descubrir el surf disfrutando de los encantos que ofrece Sopela, sus playas y su entorno.



Surf ikastaroak

Orokorrean, ikastaro gehienak ikasleen gehiengoaren mailara eta adinera egokitzen dira, eta monitore bakoitzeko gehienez 6 ikasleko talde homogeneoak eratzen dira.

Hastapen ikastaroak ezin hobeak dira surfarekin aurreneko kontaktua izateko. Irakasleari arreta jariz, ikasle askok lehen saioan lortzen dute beren lehen olatua hartzea eta horrek eragiten duen zirrara paregabeara da.

Hastapen fasea gainditutakoan beste ikastaro batzuk egin daitezke; jarraipen ikastaroak, surfean aurrera egiteko, oso baliagarriak dira. Hobetzeko sekretuetariko bat, konstantzia da.

Cursos de surf

En general, la mayoría de los cursos se adaptan en función del nivel del alumnado y la edad media del mismo, confeccionándose grupos homogéneos de no más de 6 personas por monitor.

Los cursos de iniciación son ideales para establecer el primer contacto con el surf. Prestando atención a las clases, hay muchas personas que consiguen en una primera sesión vivir la incomparable sensación de surfear su primera ola.

Existen otros cursos superada la fase de la iniciación que son muy útiles a la hora de progresar en el surf, uno de los secretos es la constancia, son los cursos de seguimiento.

Segurtasuna surfean

- 1** Aztertu itsasoaren baldintzak eta jaso informazioa iragarpenei buruzko aplikazio eta webguneen bidez:
 - Windguru Sopelana
 - Magic Seaweed Sopelana
 - Surf Forecast Sopelana
 - Berango WeatherSope
- 2** Zure surf ekipamendua egiaztago.
- 3** Ez zaitez surfean bakarrak joan.
- 4** Errespetu ezazu surfeko jokabide-kodea: erreparatu gainerako surflariei, jokatu errespetuz olatuekin, lagundu behar duenari, etab.
- 5** Zure mailaren arabera surfea ezazu.
- 6** Ez ezazu surfa alkoholarekin eta drogekin nahastu.
- 7** Ez ezazu gauez surfean egin.
- 8** Jan ondoren 30 minutu gutxienez itxaron ezazu uretara sartu aurretik.
- 9** Deshidratazioarekin eta hipotermiarekin kontuz ibili.
- 10** Ezagutu hondartzako segurtasun-araauak eta jardute-protokoloak, uraren sarrera- eta irtetra-guneak, urautsiak, korronteak...
- 11** Beroketak egin itzazu surfeatzan hasi aurretik.
- 12** Luzaketak egin itzazu, surfeatu ondoren.

Seguridad en el mar

- 1** Estudia las condiciones del mar e infórmate a través de apps y webs de predicciones:
 - Windguru Sopelana
 - Magic Seaweed Sopelana
 - Surf Forecast Sopelana
 - Berango WeatherSope
- 2** Comprueba tu equipo de surf.
- 3** Nunca surfees en solitario.
- 4** Respeta el código de conducta en el surf: observa a los demás surfers, muestra respeto en las olas, asiste a alguien si lo necesita, etc.
- 5** Surfea de acuerdo a tu nivel.
- 6** No mezcles el surf con el alcohol y las drogas.
- 7** No surfees de noche.
- 8** Espera al menos 30 minutos después de comer antes de entrar al agua.
- 9** Vigila la deshidratación y la hipotermia.
- 10** Conoce las normas de seguridad en la playa y los protocolos de actuación, zonas de entrada y salida del agua, rompientes, corrientes...
- 11** Calienta antes de hacer surf.
- 12** Estira después de hacer surf.

Segurtasuna hondartzan

- 1 Jaso surf-eskolak zure kasa jardun aurretik.
- 2 Hitz egin inguruko sorosle eta surflariekin hondartzaren egoerari, itsasoaren egoerari, baldizko aldaketei edota aholkuei buruz.
- 3 Aztertu olatu aldienean konbinazioak, korronteak, hondoak (harea, arroka), itsasaldiak...
- 4 Ikasi eta erabili surfeko segurtasun- eta erreskate-seinaleak.



LAGUNTZA BEHAR DA
SE NECESITA AYUDA



DENA ONDO
TODO BIEN

- 5 Arazo batean sartuta bazaude eta korronte batetik edo olatu aldi batetik irten ezinik bazabiltza, edo laguntza behar baduzu, mantendu bare eta eskatu laguntza.
- 6 Ezagutu larrialdietako zerbitzuen, desfibriladoreen eta inguruko osasun-zentroen kokalekua.
- 7 Zeure burua arriskuan ikusten baduzu, eduki ohola beti zugandik gertu.
- 8 Prestatuta bazaude, lagundu arazotan dagoenari. Surfeko komunitateak bere burua zaindu ohi du.
- 9 Istripua gertatuz gero, **112**ra deitu lehenik eta behin.

Seguridad en la playa

- 1 Recibe clases de surf antes de practicarlo por tu cuenta.
- 2 Habla con los socorristas y surfistas de la zona sobre el estado de la playa, de la mar, posibles cambios, consejos...
- 3 Estudia la combinación de oleaje, corrientes, fondos (arena, roca), mareas...
- 4 Aprende y utiliza las señales de seguridad y rescate de surf.



ZURITUAREN JASOTZEA
RECOGIDA DEL HERIDO



LAGUNTZA BEHAR DA
SE NECESITA AYUDA

- 5 Si te ves en problemas y no consigues salir de una corriente o de las olas, o necesitas asistencia, mantén la calma y solicita ayuda.
- 6 Conoce la ubicación de los servicios de emergencia, desfibriladores y centros médicos cercanos.
- 7 Si te ves en problemas, ten tu tabla siempre cerca de ti.
- 8 Si estás capacitado/a, ayuda a quien esté en problemas. La comunidad de surf suele cuidarse de sí misma.
- 9 En caso de accidente, llama al **112**.

Surfeko jokabide-kodea

Surflariaren jokabide-kodea hainbat arau unibertsalek osatzen dute; haien helburua surfa segurtasunez praktikatzea da eta idatzi gabeko surfeko legeak definitu nahi dituzte. Kode hori surflari guztiak jarraitu beharrekoa da, haien maila edozein dela ere.

Zure segurtasunerako, jarraitu arau hauek:

Lehentasuna olatuan • Preferencia sobre la ola



Barrurago eta tontorretik gertuen dagoenak • Quien esté más adentro y cerca del pico

Inoiz ez • Nunca



Olatu bat jauzi • Saltar una ola

Código de conducta en el surf

Son una serie de normas universales que tratan de definir las leyes no escritas del surf con el fin de proporcionar una práctica segura de este deporte. Este código debe ser seguido por toda persona surfista independientemente de su nivel.

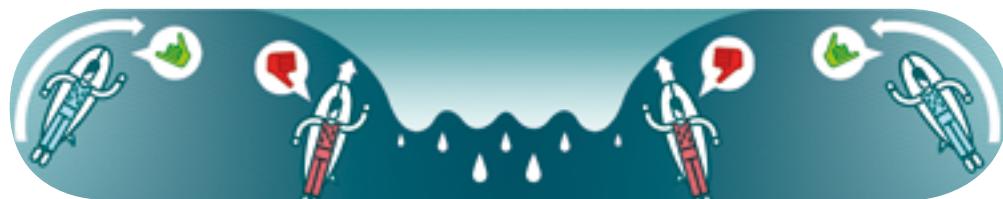
Sigue estas simples normas por tu seguridad:

Komunika zaitez • Comunicate



Nora zoazen ohartarazi • Avisa hacia dónde vas

Pikora sartu • Entrar al pico



Urautsia inguratuz • Rodeando la rompiente

Taula motak

1. SUP (Stand Up Paddle)

SUP oholak forma eta neurri anitzekoak izaten dira, baina, oro har, 3-3,6 metroko luzera eta 76 – 89 centimetroko zabalera izaten dute. Zurrunak edo puzgarriak izan daitezke, eta lodiera harekin ibiltzen den pertsonaren mailaren eta pisuaren araberakoa ere izaten da.

2. Longboard (ohol zabala)

Neurri handiko oholak dira, flotagarritasun handia duena. Arraunean egiteko eta olatuak estilo klasikoan hartzeko erraztasun handia eskaintzen du.

- Neurriak: 2,5 m (8'), 3 m arte (9' 10").

3. Gun (ziria)

Oso olatu handiak eta indartsuak harrapatzeko ohol mota da. Itxuraz luzea eta zorrotza da. Goi mailako surflariek erabiltzen dute.

- Neurriak: 2,13 m (7' 0"), 2,74 m arte (9' 0").

4. Mini Malibu

Longboard ohol baino apur bat txikiagoa eta erabilerrazagoa. Maniobra gogorrakoak egiteko aukera ematen du.

- Neurriak: 2,4 m (7' 11"), 2,5 m arte (8' 1").

5. Evolutive

Ongi ikasteko gomendatutako ohol da. Horrekin arraunean erraz egiten da eta flotagarritasun handia du.

- Neurriak: 2,1 m (6' 11"), 2,18 m arte (7' 2").

6. Shortboard

Hau da oholik ohikoena eta balioaniztunena. Maila ertaina eskatzen du eta olatu mota askotarako erabiltzen da.

- Neurriak: 1,78 m (5' 10"), 1,98 m arte (6' 6").

7. Fish

Oso motzak diren oholak dira, baina flotagarritasun handia dute lodiera dela eta. Apartak dira indar gutxiko olatu txikiak harrapatzeko.

- Neurriak: 1,75 m (5' 7").

8. Bodyboard

Ohol oso laburra, etzanda edo belaunikatuta joaten da horren gainean. hegatsekin erabiltzen da eta olatu mota guztiekin erabil daiteke.



Tipos de tablas

1. SUP (Stand Up Paddle)

Existen varias formas y medidas en las tablas de SUP pero por lo general suelen tener entre 3 y 3,6 m de largo y entre 76 cm y 89 cm de ancho. Pueden ser rígidas o hinchables y su grosor también varía en función del nivel y del peso de la persona que lo practica.

2. Longboard (tablón)

Es una tabla de grandes dimensiones con gran flotabilidad. Gran facilidad para remar y coger olas al estilo clásico.

- Medidas: 2,50 m (8') hasta 3 m (9'10").

3. Gun (pincho)

Este tipo de tablas son adecuadas para los días de olas muy grandes y potentes. Su aspecto es largo y afilado. Utilizada por surfistas de alto nivel.

- Medidas: 2,13 m (7'0") hasta 2,74 m (9'0").



4. Mini Malibú

Un poco más pequeña que un Longboard, más manejable y te permite realizar maniobras más fuertes que el Long.

- Medidas: 2,40 m (7'11") hasta 2,50 m (8'1").

5. Evolutive

Esta es la tabla recomendada para un aprendizaje correcto y adecuado. Remada fácil y gran flotabilidad.

- Medidas: 2,10 m (6'11") hasta 2,18 m (7'2").

6. Shortboard

Esta es la tabla más habitual y polivalente. Requiere un nivel medio y se utilizan para muchos tipos de olas.

- Medidas: 1,78 m (5'10") hasta 1,98 m (6'6").

7. Fish

Tablas de surf muy cortas pero con gran flotabilidad por su grosor. Especial para olas pequeñas y fofas con poca fuerza.

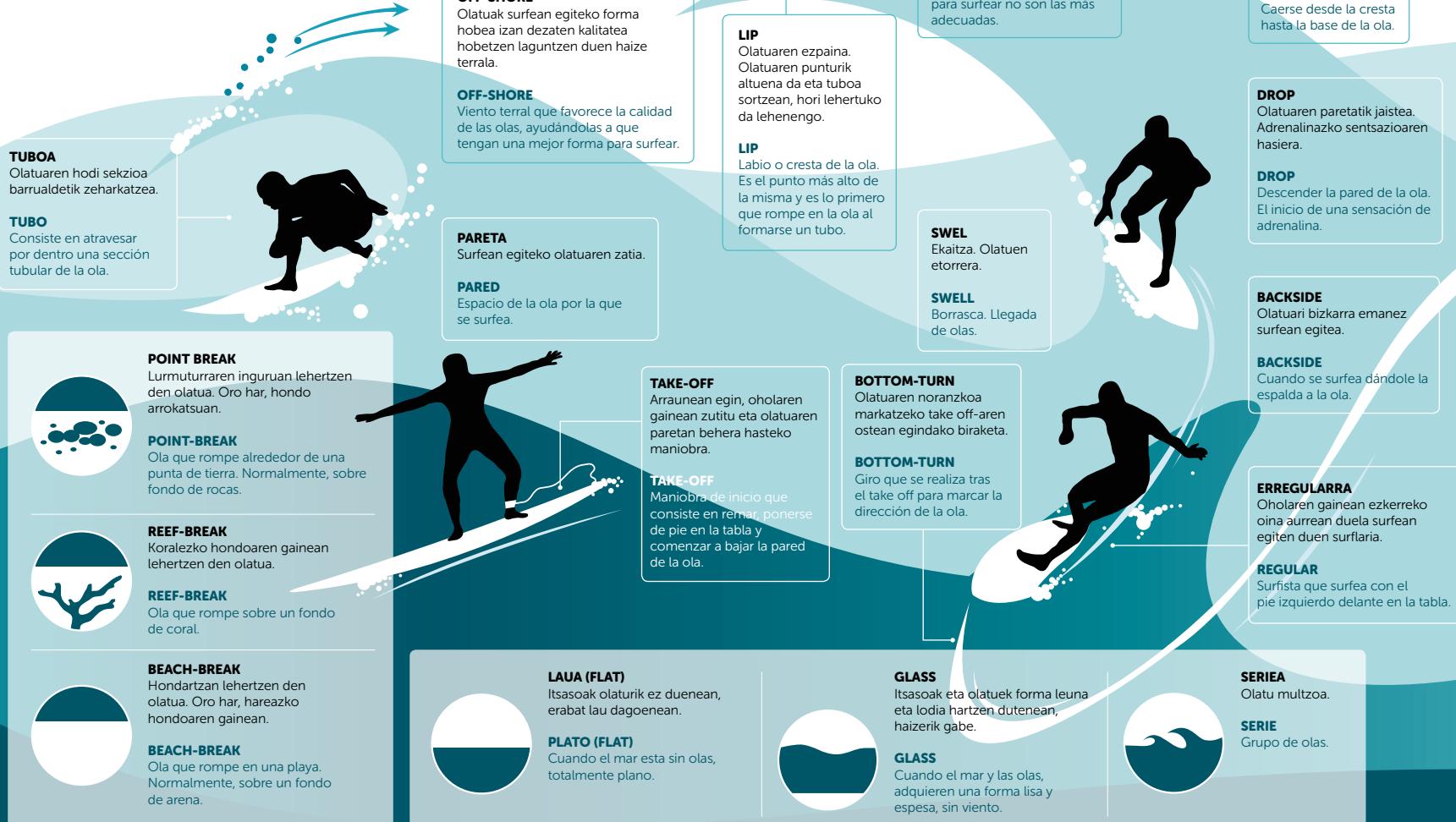
- Medidas: 1,75 m (5'7").

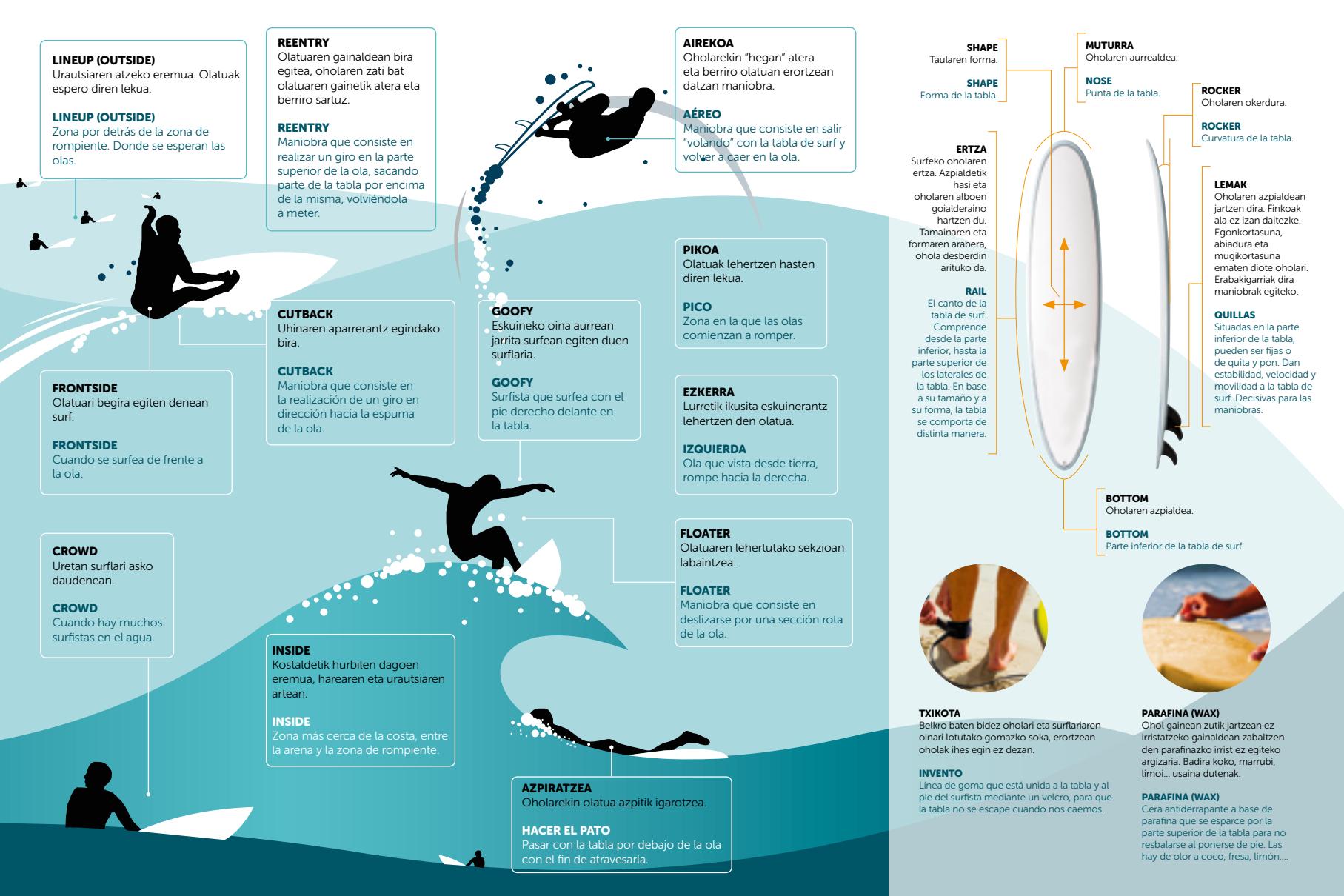
8. Bodyboard

Plancha muy corta en la que se va tumbado o de rodillas. Se utiliza con aletas y se puede utilizar con todo tipo de olas.

Surf hiztegia

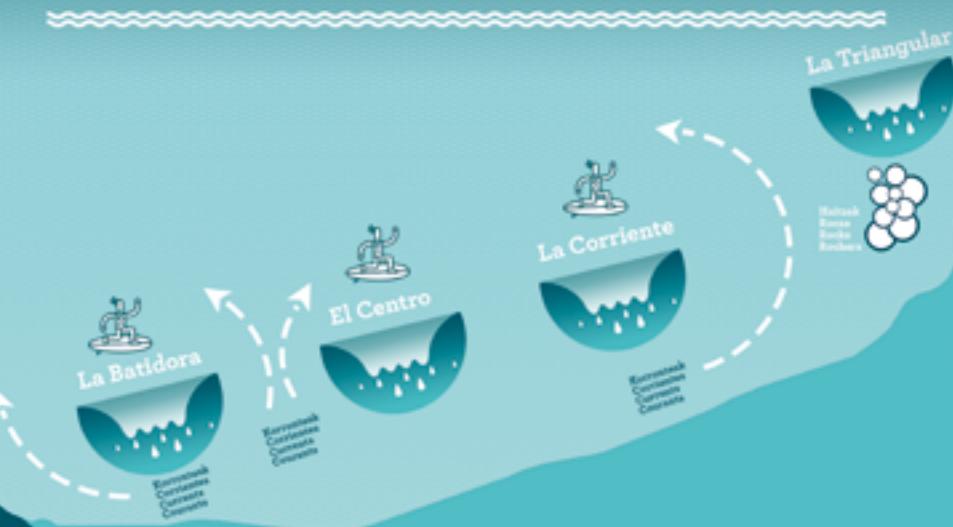
Vocabulario de surf





BARINATXE

HONDARTZA • PLAYA • BEACH • PLAGE



EUSKALOHA

© Basquetour – Surfing Euskadi

ITSAS HAUTSI EREMUAK

Barinatxe

La Batidora (Irabiagailua): hondartzaren ezkerreko aldean dago. Itsas hautsia ez dago oso lokalizatua eta surfa praktikatzen den eremua oso zabala izan daiteke. Horrela, ezkerretara zein eskumatara egin daiteke.

El Centro (Erdiko aldea): hondartzaren erdiko aldean dago, Irabiagailuaren eta Korrontearen artean. Itsas hautsia oso definitua egon daiteke, edo alderantziz, ezker zein eskumatara surf egiteko aukera ematen digun barra zehaztu gabe bat izan daiteke.

La Corriente (Korrontea): erdiko eremua, hondartzaren eskumatarantz. Uraren mugimenduaren ondorioz, maizago sortzen da ezkerreko olatu bat. Hala ere, batuetan eskumako olatua kalitate handiagokoa izan daiteke. Normalean, mareagora denean ezin izaten da ondo surf egin.

La Triangular (Triangeluarrak): hondartzako eskumako aldea. Mareabeheran ezkerreko oso labur bat apurtu daiteke arroketan. Hori surflari adituenzako berezia da, urpean dauden arroken kontra apurtzen du eta. Mareagora denean, eskumako oso luze batek apurtzen du atzeko aldean eta 3 metrokoak ere izan daiteke. Ertzean, behin arrokak tapatuta, mareagoran eskumako eta ezkerreko olatuak har daitezke.

ZONAS DE ROMPIENTES

Barinatxe

La Batidora: está a la izquierda de la playa. La rompiente no está muy localizada y la zona donde se practica surf puede ser muy amplia, permitiendo surfear tanto de izquierdas como de derechas.

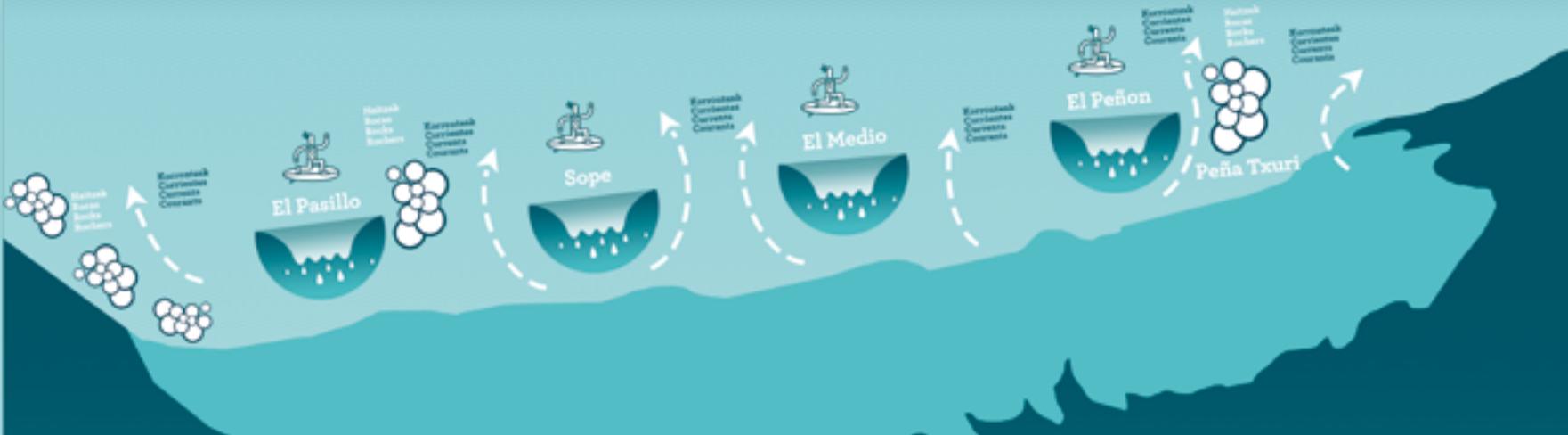
El Centro: está en la parte central de la playa, entre la Batidora y la Corriente. Podemos tener una rompiente muy definida o una barra no tan definida que permita surfear tanto de izquierdas como de derechas en una zona muy amplia.

La Corriente: es la zona del medio hacia la derecha de la playa. El movimiento de agua hace que se genere con mayor frecuencia una ola de izquierdas. Sin embargo, en ocasiones la ola de derechas puede ser de mejor calidad. Normalmente no permite practicar surf de calidad en marea alta.

La Triangular: es la zona derecha de la playa. Durante la marea baja puede romper una izquierda muy corta sobre las rocas que la hace exclusiva de personas expertas debido a que rompe sobre rocas sumergidas. Cuando sube la marea rompe una derecha muy larga en la parte de atrás que puede aguantar hasta 3 metros. En la orilla, una vez se han tapado las rocas, se pueden surfear olas de derechas y de izquierdas en marea alta.

ARRIATERA-ATXABIRIBIL

HONDARTZA • PLAYA • BEACH • PLAGE



EUSKALLOMA

© Basquetour – Surfing Euskadi



Arriatera –Atxabiribil

Hondartza honek Europar mailan dagoen ingurumen-ziurtagiri handiena du: EMAS egiaztapena.

Esta playa cuenta con la máxima certificación medioambiental a nivel europeo: la verificación EMAS.

ITSAS HAUTSI EREMUAK

Arriatera-Atxabiribil

El Pasillo (Pasabidea): bi arroka lerroren artean dago. Surf egiteko marearik onena erdi mailakoa da, goranzko joerarekin, behin arrokak tapatuta. Ezker zein eskumatara egin daiteke.

Sope: kasu honetan, bi itsas hautsi eremu desberdindu ditzakegu.

- **Sope atrás (Atzoko aldea):** hondartzaren ezkerreko aldean dago. Ezker zein eskumatara apurtzen den olatua da, hondartzaren atzoko aldean, ertzetik oso urrun. Behin hondartza urez betetzen hasten denean, surf egiteko moduko olatuak sor daitezke ertzetik gertu, hasiberrienzako egokiak; izan ere, apparak indarra dauka eta zutik jartzea eta ertzerantz joatea praktikatu daitezke.

- **Sope la orilla (Ertza):** hondartzako ezkerreko ertzean, Atzoko aldearen azpian. Mareagoran apurtzen da eta oso ertzekoa izan daiteke, tutu formarekin. Olatu oso arina da eta trebetasuna behar da.

El Surf (Surfa): olatu aldakorren eremua da, ezker zein eskumakoak, area jartzen den lekuaren arabera apurtzen dira. Normalmente, olatua Sope Ertean apurtzen dena baino kalitate baxuagokoa da; horregatik, ez dauka horrenbesteko arrakastarik.

El Peñón: ezkerreko aldean dago eta eskuma zein ezkerretik apurtzen du, erdi mailako.

ZONAS DE ROMPIENTES

Arriatera-Atxabiribil

El Pasillo: se sitúa entre dos hileras de rocas. La mejor marea para surfearla es media subiendo, una vez que se tapan las rocas. Se puede surfear de izquierdas y de derechas.

Sope: en este caso diferenciamos dos zonas de rompientes.

- **Sope atrás:** se encuentra en la izquierda de la playa. Es una ola que rompe de izquierdas y de derechas en la parte de atrás de la playa, muy lejos de la orilla. Una vez que la playa se empieza a llenar de agua, pueden generarse olas cerca de la orilla que se pueden surfear y que son adecuadas para principiantes, ya que es una espuma con fuerza que permite practicar la puesta en pie y el deslizamiento hacia la orilla.

- **Sope la orilla:** se sitúa en la orilla izquierda de la playa, debajo de Sope Atrás. Suelen romper cuando sube la marea y puede llegar a ser muy orillera y con tubo. Es una ola muy rápida y que requiere de habilidad para surfearla.

El Surf: es una zona de olas variables, de izquierdas o de derechas, que rompen según dónde se deposite la arena. Normalmente la ola suele ser de menor calidad que la que rompe en Sope la Orilla y, por ello, no suele ser tan demandada.

El Peñón: se localiza en el lado izquierdo y rompe de derechas y de izquierdas en media marea subiendo. Es una rompiente que varía horizontalmente según el fondo.

Larrialdi-plana

Bertatik bertarako KANPOKO BALIABIDEAK:

Hondartzetako denboraldian zehar (ekainak 1 – irailak 30)

Salbamendu eta Sorospen Zerbitzua (Bizkaiko Gurutze Gorria - Bizkaiko Foru Aldundia); bi hondartzetan sorospen-postuekin.

Denboraldiz kanpo: jardute-protokoloa eskuliburu honetako interesezko telefonoekin egingo da.

Hurbileko KANPOKO BALIABIDEAK:

Larrialdietarako edozein baliabide **112** telefono-zenbakiren bidez eskatuko da.

LAGUNTA-ANBULANTZIAK: soilik **112** telefono-zenbakitik aktiba daitezke.

OSASUN-ZENTROAK:

- Urdulizeko Ospitalea.

Goieta K., 32, 48610 Urduliz, Bizkaia.

Tel: 946 13 48 00.

Sopelako hondartzetatik Urdulizeko Ospitalera dagoen distantzia: 7 km, gutxi gorabehera.

- Quirón Salud Ospitalea.

Leioa-Unbe Errepidea, 33 Bis, 48950 Erandio, Bizkaia.

Tel: 944 89 80 00. (Federatuak).

Sopelako hondartzetatik Quirón Ospitalera dagoen distantzia: 13 km, gutxi gorabehera

TELEFONO INTERESGARRIAK:

Larrialdiak **112**

Osakidetza Larrialdiak **946 00 60 00**

Sopelako Udaltzaingoa **946 77 00 00**

Getxoko Ertzaintza **944 06 34 20**

Itsas Salbamendua **944 83 94 11**

Plan de emergencia

RECURSOS EXTERNOS **In situ:**

Durante la temporada de playas (1 junio - 30 de septiembre)

Servicio de Salvamento y Socorrismo (Cruz Roja Bizkaia – Diputación Foral de Bizkaia) con puestos de socorro en ambas playas.

Fuera de temporada: el protocolo de actuación se realizará con los teléfonos de interés de este manual.

RECURSOS EXTERNOS cercanos:

Cualquier recurso de emergencias se solicitará a través del **112**.

AMBULANCIAS ASISTENCIALES: solo pueden ser activados a través del **112**.

CENTROS SANITARIOS:

- **Hospital de Urduliz.**

Goieta K., 32, 48610 Urduliz, Bizkaia.

Tel: 946 13 48 00.

Distancia de las playas de Sopela al Hospital de Urduliz: 7 km aprox.

- **Hospital Quirón Salud.**

Leioa-Unbe Errepidea, 33 Bis, 48950 Erandio, Bizkaia.

Tel: 944 89 80 00. (Federados).

Distancia de las playas de Sopela al Hospital Quirón: 13 km aprox

TELÉFONOS DE INTERES:

Emergencias **112**

Emergencias Osakidetza **946 00 60 00**

Policía municipal Sopela **946 77 00 00**

Ertzaintza Getxo **944 06 34 20**

Salvamento marítimo **944 83 94 11**



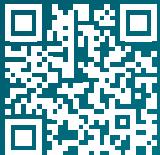
1 ALOKA SURF & SUP

(Barinatxe)
alokasurf@gmail.com
+34 605 721 594



2 BERASALUCE SURF ESKOLA

(Barinatxe)
berasalucesurfskola@gmail.com
+34 644 145 529



3 PEÑA-TXURI SURF ESKOLA

(Arrriatera-Atxabiribil)
ptxsurfeskola@gmail.com
+34 600 300 244



4 GORKA YARRITU SURF ESKOLA

(Arrriatera-Atxabiribil)
comercial@surfeskolasopela.com
+ 34 667 557 839

Surf eskolak

Escuelas de surf

Eskerrik asko Jonan Etxebarriari, gida hau egiten laguntzeagatik.

Gracias a Jonan Etxebarria por su colaboración para la realización de esta guía.



SOS & SURF ESKOLA SOPELA

(Sopela)
info@socorristasopela.com
+34 695 305 619





Surf adierazleak

Indicadores de surf

Hilabetea / Mes	urt.ots en.feb	mar.api mar.abr	mai.eka may.jun	uzt.abu jul.ag	ira.urr sept.oct	aza.abe nov.dic
Itxasoaren norabidea Swell Dominante	NO-N	NO-N	NO-N	NO-N	NO-N	NO-N
Olatuak (oinak) Olas (Pies)	5-6	4-5	3-4	2	4-5	5-6
Sendotasuna (%) Consistencia (%)	70	70	55	40	70	70
Gehieneko temperatura Temperatura máxima	12	15	18	22	19	14
Gutxiengo temperatura Temperatura mínima	7	10	13	16	12	9
Uraren temperatura Temperatura del agua	12	13	15	19	17	14
Surf egiteko trajea Traje de surf						



The mark of
responsible forestry

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

Bizkaia



Uribe

Sopela
SOPELAKO UDALA