



CONSIGLI UTILI PER I BAGNANTI



COMUNITÀ
del GARDA

Ente Territoriale Interregionale

E' sempre meglio fare il bagno con un amico per non trovarsi da soli in caso di difficoltà

Non nuotare per lunghe distanze da soli per scongiurare situazioni di emergenza impreviste

Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera rossa

Non allontanarti oltre i gavitelli che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione

Non allontanarti dalla spiaggia oltre cinquanta metri usando materassini, ciambelle, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili in particolare quando il vento spira da terra

Dopo l'esposizione al sole, è bene entrare in acqua progressivamente

Con il SUP non allontanarti oltre il limite delle acque di balneazione e indossa sempre un giubbotto di salvataggio

Non fare il bagno all'interno dei corridoi di lancio

In immersione è necessario segnalarsi con l'apposito segnale

In caso di crampi bisogna restare calmi, distendersi sul dorso e chiamare qualcuno

Anche se sei un buon nuotatore, non sforzare il tuo fisico

Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche

Se non sai nuotare bagnati esclusivamente in acque molto basse

Evita di tuffarti dagli scogli, pontili, luongolago o in acque basse

Consulta le ordinanze locali di sicurezza degli Enti preposti e le condizioni meteo previste nella zona di lago in cui ti trovi

È consigliabile non bere alcolici ad alta gradazione e consumare lentamente gelati e bibite ghiacciate

È consigliabile non fare il bagno al di fuori del limite riservato ai bagnanti

Le onde e la bassa temperatura dell'acqua non vanno sottovalutate

E' consigliabile non stare sotto il sole troppo a lungo. La crema solare, il berrettino, la bandana, proteggono dai raggi solari

È importante attendere almeno 3 ore dall'ultimo pasto, prima di fare il bagno