



CONSIGLI UTILI PER I BAGNANTI



 *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*