



GUARDIA COSTIERA

CONSIGLI AI BAGNANTI

- ✓ Anche se sei un buon nuotatore, non sforzare il tuo fisico.
- ✓ È sempre meglio fare il bagno con un amico per non trovarsi da soli in caso di difficoltà.
- ✓ Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche.
- ✓ Non nuotare per lunghe distanze da soli per scongiurare impreviste situazioni di emergenza.
- ✓ 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 o di ancoraggio.
- ✓ 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.
- ✓ È importante attendere almeno 3 ore dall'ultimo pasto, prima di fare il bagno.
- ✓ Le onde e la bassa temperatura dell'acqua non vanno sottovalutate.
- ✓ È consigliabile non fare il bagno al di fuori degli orari di sorveglianza.
- ✓ È consigliabile non bere alcolici ad alta gradazione e consumare lentamente gelati e bibite ghiacciate.
- ✓ Evita di tuffarti dagli scogli, pontili, lungolago o in acque basse.
- ✓ Se non sai nuotare bagnati esclusivamente in acque molto basse.
- ✓ Consulta le ordinanze locali di sicurezza degli Enti preposti e le condizioni meteo previste nella zona e nel mare in cui ti trovi.
- ✓ È consigliabile non stare sotto il sole troppo a lungo. La crema solare, il berrettino, la bandana, proteggono dai raggi solari.