



CONSIGLI PER I BAGNANTI



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

Prudenza e responsabilità per vivere il lago in sicurezza