

8) Segui sempre i consigli del bagnino di salvataggio.



9) Fai attenzione ai dislivelli del fondale marino.



10) In caso di crampi bisogna restare calmi, distendersi sul dorso e chiedere aiuto.



# Spiagge Serene

# Spiagge Serene

10 Consigli utili  
per vivere il mare  
"in sicurezza"



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



Numero unico europeo per le emergenze



**Nuotare in acque libere è sinonimo di felicità e buoni sentimenti.**

**È una disciplina ricca di benefici, accessibile a tutti.**

**Di seguito alcuni consigli utili per evitare brutte sorprese!!**

**1) Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera Rossa**



**bandiera bianca:** indicante la regolare attivazione della postazione;

**bandiera gialla:** indicante pericolo minimo dovuto alle condizioni meteo-marine e obbligo di chiusura degli ombrelloni in presenza di raffiche di vento;

**bandiera rossa:** indicante balneazione pericolosa per qualsiasi motivo fra cui le condizioni meteo-marine e l'assenza del servizio di salvamento (fuori dagli orari di erogazione obbligatoria del servizio).



**2) Non fare il bagno nei porti, nei corridoi di lancio e in prossimità delle scogliere frangiflutti.**



**3) Non allontanarti oltre il tratto di mare riservato alla balneazione delimitato dalle boe segnaletiche rosse, 300 metri dalla riva.**



**4) Evita l'uso dei materassini, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili in presenza di vento forte.**



**5) Evita di assumere alcolici poiché essi rallentano i riflessi e hanno un effetto vasodilatatorio.**



**6) Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psico-fisiche, anche se sei un buon nuotatore, non sforzare il tuo fisico.**



**7) Bagna la testa anche mentre sei sotto l'ombrellone o indossa un cappello, dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradualmente.**

