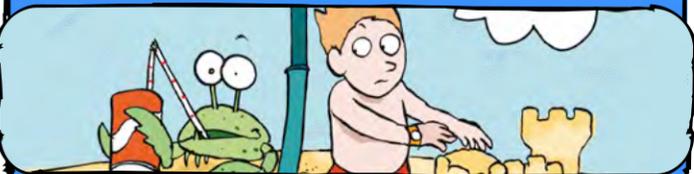


... quando sei in spiaggia ...



- 1 ...NON FARE IL BAGNO SE NON IN PERFETTE CONDIZIONI PSICOFISICHE
- 2 ANCHE SE SEI UN BUON NUOTATORE, NON SFORZARE IL TUO FISICO
- 3 DOPO UNA LUNGA ESPOSIZIONE AL SOLE ENTRA IN ACQUA GRADUALMENTE
- 4 LASCIA TRASCORRERE TRE ORE DALL'ULTIMO PASTO PRIMA DI FARE IL BAGNO
- 5 NON ENTRARE IN ACQUA QUANDO E' ESPOSTA LA BANDIERA ROSSA
- 6 SE NON SAI NUOTARE, BAGNATI ESCLUSIVAMENTE IN ACQUE MOLTO BASSE
- 7 NON ALLONTANARTI OLTRE I GAVITELLI CHE DELIMITANO LA ZONA DI SICUREZZA PER LA BALNEAZIONE
- 8 NON ALLONTANARTI DALLA SPIAGGIA OLTRE 50 METRI USANDO GALLEGGIANTI, O PICCOLI CANOTTI GONFIABILI
- 9 EVITA DI TUFFARTI DAGLI SCOGLI
- 10 OSSERVA QUANTO PREVISTO DALLE ORDINANZE PER LA DISCIPLINA DELLE ATTIVITA' BALNEARI



realizzato a cura
dell'ufficio Comunicazione
Comando generale
Corpo delle Capitanerie di porto
Guardia Costiera



vignette di Andrea Camerini

www.guardiacostiera.gov.it

Amico Mare!



tanti consigli
per i piccoli bagnanti

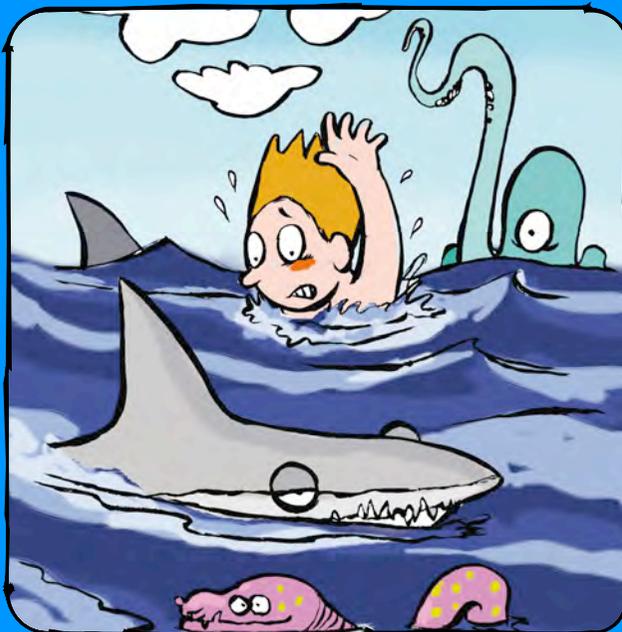
Comando Generale del Corpo delle
Capitanerie di porto - Guardia costiera



Segui i consigli degli esperti



non nuotare mai da solo



*in caso di incidente
resta sempre vicino alla barca*



prima regola: impara a nuotare



*in barca resta sempre seduto
e indossa sempre il salvagente*



non stare troppo tempo al sole

