

- LA SEGNALETICA -

- Ogni località turistico-balneare adotta un proprio codice di regolamentazione e sicurezza, solitamente caratterizzato da un simbologia comune e diffusa in altri centri: dedica un po' di tempo al tuo arrivo per conoscere i luoghi che frequenterai.
- E' sempre importante informarsi sui rischi e i pericoli del posto, conoscere le segnalazioni, rispettare l'ambiente, non accendere fuochi, non gettare o abbandonare rifiuti, informarsi sulle norme locali vigenti relativamente alla balneazione.

- La flora e la fauna sono un bene di tutti: rispettali.

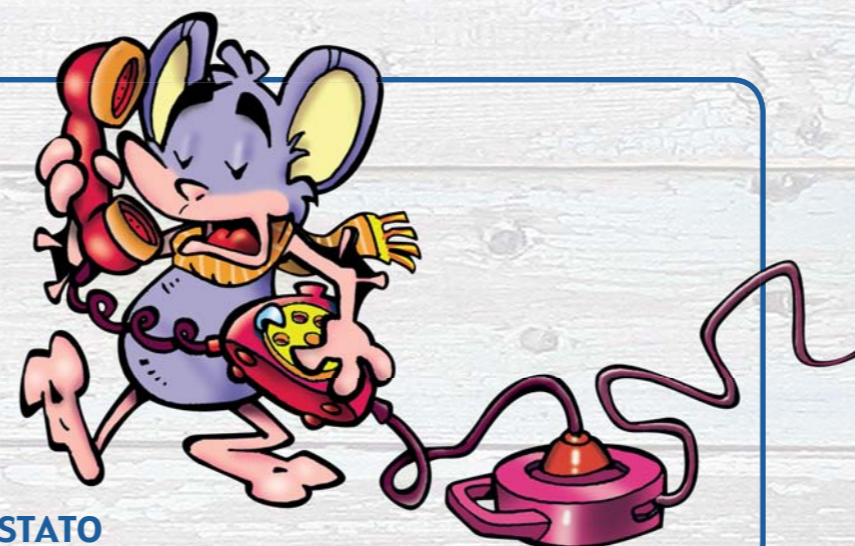


- Se riconosci una situazione di pericolo o avvisti un incendio avverti sempre le persone competenti (Bagnini, Vigili Urbani, Carabinieri, Polizia, Vigili del Fuoco, ecc.).



- I NUMERI DI EMERGENZA-

112	CARABINIERI
113	POLIZIA DI STATO
115	VIGILI DEL FUOCO
117	GUARDIA DI FINANZA
118	EMERGENZA SANITARIA
1515	CORPO FORESTALE DELLO STATO



GRUPPO VOLONTARI DEL GARDA

Tel.: 0365.43.633

www.volontaridelgarda.it

NUCLEO SOMMOZZATORI

sommozzatori@volontaridelgarda.it



CONSIGLI UTILI PER UNA VACANZA SICURA



A cura del Nucleo Sommozzatori del Gruppo Volontari del Garda
Info: 036 543 633 - www.volontaridelgarda.it

Con la collaborazione di
Gardaland SEA LIFE Aquarium
Info: 045 644 9 777 - www.sealifeeurope.com

Gardaland
SEA LIFE
AQUARIUM

Con la collaborazione di
Gardaland SEA LIFE Aquarium
Info: 045 644 9 777 - www.sealifeeurope.com

Gardaland
SEA LIFE
AQUARIUM

- IN SPIAGGIA E IN PISCINA -

- Prima di fare il bagno fai trascorrere sempre almeno 3 ore dall'ultimo pasto.
- Non entrare in acqua in caso di malessere.
- Alla comparsa di sintomi di brividi, nausea, crampi, ecc., esci al più presto dall'acqua.
- Evita di entrare in acqua da solo. Se non puoi diversamente, assicurati che qualcuno possa controllarti da terra.
- Non tuffarti mai se non conosci bene la profondità dell'acqua e lo stato del fondale.
- Evita di tuffarti dagli scogli.
- Dopo una lunga esposizione al sole, ricordati di entrare in acqua progressivamente: inizia a bagnarti gradualmente il capo e poi prosegui con il resto del corpo.
- Gustati lentamente gelati e bibite ghiacciate.
- Non fare il bagno subito dopo aver mangiato gelati, ghiaccioli, o dopo aver bevuto bevande fredde o sostanze alcoliche.
- Se puoi, consuma pasti leggeri.
- Evita di rimanere esposto al sole troppo a lungo.
- Fai attenzione alla disidratazione corporea bevendo molta acqua. Se sei accaldato non tuffarti subito in acqua ma entra gradualmente.
- Non esporti al sole se stai seguendo una particolare cura farmacologica o se ne hai assunto farmaci da poco.



- IN ACQUA -

- Evita di allontanarti dalla riva oltre i 50 metri con materassini, salvagente, ciambelle, ciambelle, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili, e non trasportare persone che non sanno nuotare.
- Evita di fare il bagno durante un temporale, con il mare o il lago molto agitato, o con la temperatura dell'acqua molto fredda.
- Non fare il bagno in prossimità dei porti, nelle vicinanze di canali, nei corridoi di entrata/uscita delle imbarcazioni, nelle zone destinate all'attracco di imbarcazioni, e nei fiumi con forti correnti o gorgi.
- Non sopravvalutare le tue capacità natatorie e le tue condizioni fisiche. Conosci i tuoi limiti e dunque non devi vergognarti di rientrare a riva se accusi freddo, stanchezza o qualche altro malessere.
- Se vieni colto da crampi non agitarti, disponiti sul dorso e chiedi aiuto cercando di riempire i polmoni d'aria per aumentare la galleggiabilità del corpo.
- Impara a conoscere il significato delle bandiere esposte sulle spiagge attrezzate e/o sorvegliate. Bandiera Bianca, tempo buono e condizioni favorevoli alla balneazione. Bandiera Gialla, obbligo di chiusura degli ombrelloni e cautela nella balneazione. Bandiera Rossa, balneazione vietata e/o pericolosa.
- Non segnalare o simulare mai per gioco situazioni di pericolo.



- I CONSIGLI DEL MEDICO -

- Durante la giornata bevi acqua naturale a volontà.
- Presta attenzione a non scottarti. Ai primi sintomi di bruciore indossa la maglietta e riparati all'ombra.
- Non esporre al sole i bambini molto piccoli (meno di un anno).
- Le prime volte riduci l'orario di esposizione e usa con maggior frequenza la crema solare.
- Ricordati di spalmarti la crema prima e dopo ogni bagno.
- Cappellino e occhiali da sole non dovrebbero essere un optional, soprattutto per i bambini.
- I bambini dovrebbero osservare delle pause-gioco all'ombra.
- Anche se in cielo ci sono nuvole presta attenzione perché non sei al riparo dai raggi solari.
- Sole e mare fanno molto bene, soprattutto alla salute dei bambini (le radiazioni ultraviolette stimolano la preziosa vitamina C) ma, per non sbagliare, è bene prendere il sole al primo mattino e nel tardo pomeriggio, senza dimenticare la crema protettiva.

