



Il codice della sicurezza in acqua

5 semplici regole per ridurre al minimo i rischi



1. Saper galleggiare

Se vi trovate in difficoltà, gallegiate sulla schiena con le orecchie in acqua: questo aumenterà le vostre probabilità di sopravvivenza. Rilassatevi e respirate normalmente. Se non sapete galleggiare, prendete lezioni e fate pratica prima di entrare in acqua.



2. Trovare il luogo più sicuro

Prendetevi un momento per valutare le condizioni dell'acqua e identificare eventuali pericoli, come le forti correnti. Individuate il posto più sicuro per entrare e uscire dall'acqua. I luoghi con bagnini in servizio sono i più sicuri. Ascoltate i bagnini e prestate attenzione ai segnali di pericolo e alle bandiere.



3. In caso di dubbio, restare fuori

Controllate il meteo prima di uscire di casa. Se non siete sicuri del vostro livello di abilità, del meteo o delle condizioni dell'acqua, è meglio rimandare a un altro giorno. Le condizioni meteorologiche e dell'acqua possono cambiare rapidamente.



4. Prendersi cura di sé e degli altri

Non andate mai da soli e comunicate a qualcuno i vostri piani. Se indossate un giubbotto di salvataggio, assicuratevi che calzi correttamente. Quando i bambini sono in acqua o nelle sue vicinanze, un adulto responsabile deve essere presente e sorvegliarli attentamente.



5. Sapere come chiedere aiuto

In caso di difficoltà, alzate il braccio e chiedete aiuto. Se vedete che una persona ha bisogno di aiuto, chiamate il 111 e chiedete della Polizia.