

1. NUOTATE FRA LE BANDIERINE ROSSE E GIALLE

Delineano l'area sorvegliata dai bagnini.

2. ALZATE IL BRACCIO

Se necessitate di aiuto in acqua, alzate il braccio e chiamate aiuto. Rimanete calmi, tenetevi a galla e aspettate i soccorsi.

3. I CARTELLI DI SICUREZZA

Localizzate i cartelli di sicurezza che vi informano dei pericoli in spiaggia.

4. CHIEDETE AL BAGNINO

Chiedete al bagnino della sicurezza in spiaggia o dove è possibile nuotare.

5. NUOTATE CON UN AMICO

Guardate sempre i bambini mentre sono in acqua.

- Se vi trovate in difficoltà o se vedete qualcuno in difficoltà in acqua, chiamate un bagnino o telefonate allo 000.

ULTERIORI CONSIGLI

- 1. Assicuratevi SEMPRE** di riuscire a stare in piedi e di toccare il fondo mentre siete in acqua.
- 2. NON** nuotate subito dopo i pasti.
- 3. NUOTATE SOLAMENTE** durante le ore diurne e in spiagge sorvegliate dai bagnini.
- 4. NON NUOTATE** dopo aver consumato alcolici.
- 5. MAI** saltare o tuffarsi in acqua.

**NESSUNA BANDIERA – NESSUNO NUOTI
SE NON RIUSCIAMO A VEDERVI –
NON POSSIAMO SALVARVI**