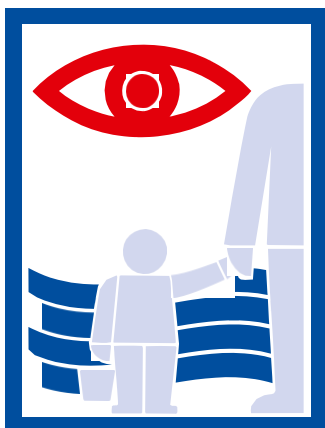


# REGOLE PER IL BAGNANTE



Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

# REGOLE PER I FIUMI



In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!

Non superare il peso massimo indicato sul canotto!

Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.

Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).

Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

# REGOLE PER L'IMMERSIONE IN APNEA



Non immergerti mai da solo – sorveglia il tuo compagno d'immersione.



Immergiti solo se ti senti bene – medicinali e stupefacenti influiscono sul tuo corpo.



Non usare occhialini da nuoto o inserti auricolari – un equipaggiamento sbagliato può rivelarsi pericoloso.



Prima di immergerti respira normalmente – l'iperventilazione può costarti la vita.



Respira solo in superficie – evita l'assunzione di qualsiasi altra aria durante l'immersione in apnea.



Non essere temerario – evita i rischi superflui.