

Spiagge Serene 2024



REGIONE
LAZIO



ASL
ROMA 3



ASL
ROMA 4



ASL
ROMA 6



ASL
LATINA



ASL
VITERBO

10 CONSIGLI UTILI

- 1** Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera Rossa.



Bandiera bianca: indicante la regolare attivazione della postazione.

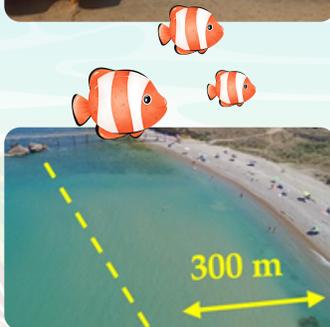


Bandiera gialla: indicante pericolo minimo dovuto alle condizioni meteo-marine e obbligo di chiusura degli ombrelloni in presenza di raffiche di vento.



Bandiera rossa: indicante balneazione pericolosa per qualsiasi motivo tra cui le condizioni meteo-marine e l'assenza del servizio di salvamento (fuori dagli orari di erogazione obbligatoria del servizio).

- 3** Non allontanarti oltre il tratto di mare riservato alla balneazione e delimitato dalle boe segnaletiche rosse, 300 metri dalla riva.



- 4** Evita l'uso dei materassini, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili in presenza di vento forte.



- 5** Evita di assumere alcolici poiché essi rallentano i riflessi e hanno un effetto vasodilatatorio



6 Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche, anche se sei un buon nuotatore, non sforzare il tuo fisico.



9 Fai attenzione ai dislivelli del fondale marino.



7 Bagna la testa anche mentre sei sotto l'ombrellone o indossa un cappello, dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradualmente.



10 In caso di crampi bisogna restare calmi, distendersi sul dorso e chiedere aiuto.



8 Segui sempre i consigli del bagnino di salvataggio

