

# Spiagge Serene

## 2025



### 10 CONSIGLI UTILI

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



Bandiera bianca: indicante la regolare attivazione della postazione.

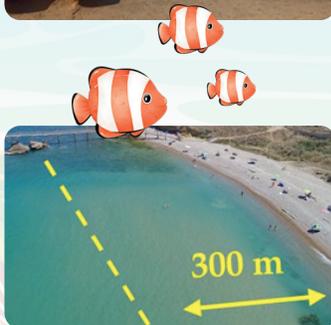


Bandiera gialla: indicante pericolo minimo dovuto alle condizioni meteo-marine e obbligo di chiusura degli ombrelloni in presenza di raffiche di vento.



Bandiera rossa: indicante balneazione pericolosa per qualsiasi motivo fra 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.**



- 2 Non fare il bagno nei porti, nei corridoi di lancio e in prossimità delle scogliere frangiflutti.**

- 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**



# Spagge Serene

## 2025

OPI ROMA

REGIONE LAZIO

ASL ROMA 3

ASL ROMA 4

ASL ROMA 6

ASL LATINA

ASL VITERBO

OPI LATINA

OPI VITERBO



rispondi al questionario!



- 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



OPI ROMA

