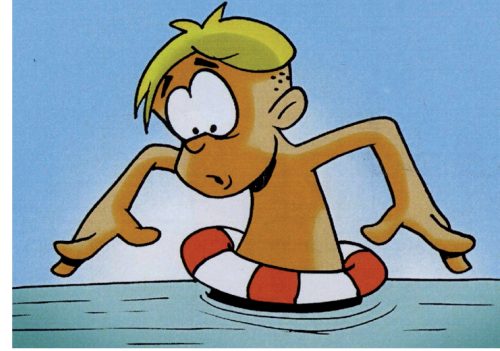


# LE 10 REGOLE da non dimenticare!

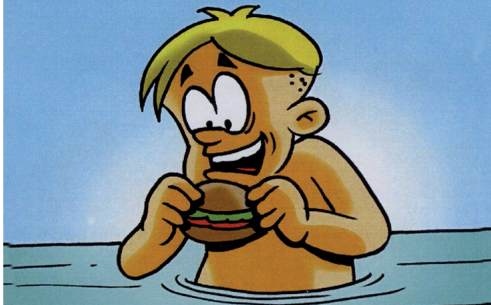
Se non sai nuotare non entrare  
in acqua al di sopra della cintura!

1



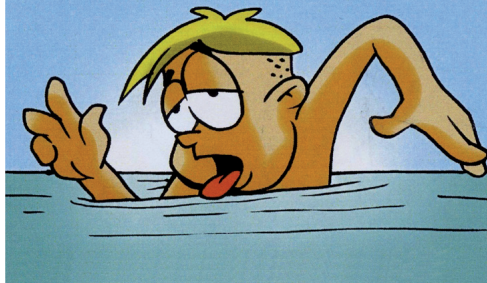
Non entrare in acqua se hai mangiato  
da poco, fai passare almeno alcune ore,  
specialmente quando l'acqua è fredda!

2



Non continuare a nuotare  
quando sei stanco, girati sul dorso  
e vai verso terra e se hai bisogno,  
non esitare a chiedere aiuto!

3



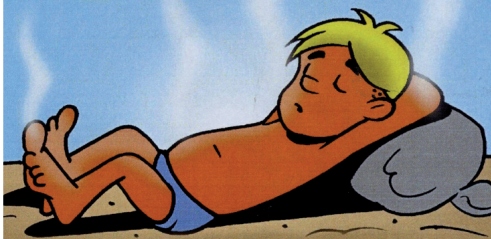
Si nuota sempre in coppia,  
mai da solo!

4



Prendere il sole per la nostra salute è  
molto importante, solo se preso  
con moderazione, l'esposizione  
eccessiva provoca l'invecchiamento  
precocce della pelle!

5



Non entrare in acqua dopo  
una prolungata esposizione al sole.  
Forti sbalzi  
di temperatura  
sono molto  
pericolosi!

6



7

Evita di tuffarti in luoghi sconosciuti, il  
fondale può rivelarsi molto pericoloso!



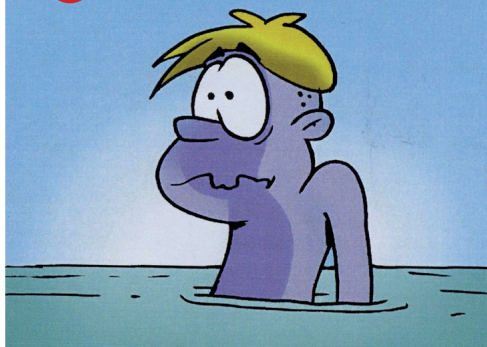
Bandiera rossa:  
le condizioni marine  
sono pericolose;  
prestare  
la massima  
attenzione!

8



Se hai freddo è già ora di uscire!

9



10

Non raccogliere siringhe o  
oggetti taglienti sulla spiaggia,  
segnalane la presenza  
al tuo bagnino!

