



## CONSIGLI

### AI BAGNANTI

- Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni fisiche;
- Lascia trascorrere almeno 3 ore dall'ultimo pasto prima di fare il bagno;
- Non fare il bagno se il mare è mosso, se spirano forti venti, se vi sono forti correnti, se l'acqua è molto fredda o se la temperatura dell'acqua è di molto inferiore alla temperatura ambiente;
- Non fare il bagno nelle zone in cui è vietata la balneazione;
- Non tuffarti mai se non sei un provetto tuffatore e comunque se non conosci il fondale;
- Se sei stato troppo tempo esposto al sole entra in acqua gradatamente, bagnandoti prima la nuca, lo stomaco ed il petto con le mani (evita assolutamente di fare il bagno se hai preso un colpo di sole o se riconosci questi sintomi: leggero mal di testa, vertigini, sensazione di freddo, eccessivo fastidio alla luce, sono questi i sintomi che precedono l'insolazione);
- Quando fai il bagno non allontanarti mai troppo dai compagni, dalla riva, dal natante appoggio, dalla visibilità del bagnino e comunque non allontanarti dai gavitelli che delimitano la distanza di sicurezza dalla costa, se non sei assistito da un natante;
- Non allontanarti mai a più di 50 metri dalla costa usando materassini, ciambelle, piccoli canotti gonfiabili;
- Non fare il bagno quando il bagnino dello stabilimento ha esposto la bandiera rossa (che indica sempre una condizione di pericolo per i bagnanti);

### AI SUBACQUEI (APNEA)

- Effettua, se possibile, un corso di immersione in apnea presso una scuola qualificata (erroneamente l'apnea è ritenuta meno pericolosa dell'ARA);
- Fai il controllo medico specialistico periodico (una volta all'anno);
- Non immergerti se non sei in perfette condizioni psicofisiche e comunque mai prima che siano passate 4 ore dal pasto o 2 ore da uno sputino;
- Verifica continuamente la tua preparazione sulle principali nozioni di tecnica dell'immersione, di salvamento e rianimazione;
- Prima di ogni immersione controlla attentamente tutte le attrezzature;
- Non effettuare l'iperventilazione ma immergiti dopo una o due profonde ventilazioni;
- Immergiti sempre sagolato alla boa segna sub (bandiera rossa con striscia diagonale bianca visibile a 300 mt.) pronta però ad essere recisa in caso di "aggancio" da parte di eliche di eventuali natanti;
- Immergiti in equilibrio idrostatico leggermente positivo;
- Fai passare almeno 3 minuti tra un'apnea ed un'altra;
- Immergiti sempre effettuando le apnee alternativamente in modo che il subacqueo in superficie controlli a vista il compagno in immersione;
- Non prolungare mai l'apnea ed inizia subito la risalita al più tardi alla prima contrazione diaframmatica;
- Non effettuare più di tre atti respiratori prima della discesa.

### AI SUBACQUEI (ARA)

- Effettua un corso di immersione con autorespiratore presso una scuola qualificata;
- Fai un controllo medico specialistico (almeno una volta l'anno);
- Dopo lunghi periodi di inattività raggiungi gradualmente le profondità che eri solito raggiungere;
- Programma sempre la tua immersione e controlla le attrezzature e la pressione delle bombole prima di ogni immersione;

- Indossa sempre il profondimetro, l'orologio, il regolo di decompressione, il coltello, il giubbetto ad assetto variabile (G.A.V.);
- Verifica continuamente la tua preparazione sulle principali nozioni di tecnica dell'immersione, di salvamento e rianimazione;
- Immegiti sempre con un compagno (attenzione a non perdervi di vista) assistiti da un mezzo di appoggio con barcaiolo in superficie;
- Ricordati di adottare in immersione le corrette tecniche di respirazione (pausa inspiratoria durante l'immersione, sospensione della pausa in risalita);
- Risali alla velocità di 10 metri al minuto, rispetta le soste di decompressione indicate nelle tabelle, adottando comunque l'abitudine di effettuare un'ulteriore tappa di qualche minuto a 3 metri (anche se l'immersione effettuata non prevede alcuna sosta di decompressione);
- Valutare bene le condizioni meteo marine prima di immergersi;
- Non superare i limiti personali e quelli in base alle proprie certificazioni;
- Rispettare le regole di utilizzo del cd. computer subacqueo e le tabelle per la pianificazione delle immersioni;
- Valuta se frequentare un corso di ripasso dopo un lungo periodo di inattività.

### **AI POSSESSORI DI PICCOLE UNITA' DA DIPORTO**

- Se il mare ingrossa durante la navigazione indossa e fai indossare a tutti i giubbotti di salvataggio;
- Ascolta il bollettino radio sulle condizioni meteorologiche;
- In navigazione non ti avvicinare a meno di 100 metri da boe o imbarcazioni con bandiere segna sub;
- Prima di partire lascia detto dove ti dirigi: in caso di inconvenienti sarà più facile raggiungerti.

### **... O DI WINDSURF**

- Non allontanarti troppo dalla costa ed indossa sempre la cintura di salvataggio;
- Usa gli appositi corridoi di lancio e rispetta, per la navigazione, i limiti stabiliti dalle ordinanze della locali Capitanerie di Porto;
- Non navigare per troppo tempo con il vento in poppa o nella stessa direzione se non conosci bene tutte le andature;
- Se non riesci più a rientrare con il windsurf, sfila l'albero restando a cavallo della tavola, arrotola la vela intorno all'albero e deponila sulla tavola, quindi usando il boma come pagaia, rema rimanendo sempre nella direzione della corrente, tagliandola in diagonale e procedendo a zig zag fino ad uscire dalla zona della corrente o, se c'è vento di terra, fino alla spiaggia.

### **... O DI MOTO D'ACQUA**

per condurre un'acquascooter, ricordati che:

- Devi aver compiuto almeno 18 anni;
- Indipendentemente dalla potenza del motore, devi essere in possesso della patente nautica;
- Devi indossare e far indossare al passeggero sempre una cintura di salvataggio ed avere a bordo una cima galleggiante idonea per il recupero ed il rimorchio;
- L'atterraggio e la partenza dalla riva devono avvenire solo entro appositi corridoi di lancio, procedendo a lento moro (non oltre 3 nodi) tenendo il tubo di scarico sotto il pelo dell'acqua.

**VERIFICA SEMPRE LE DISPOSIZIONI CONTENUTE NELLE LOCALI ORDINANZE DELLE CAPITANERIE DI PORTO E/O UFFICI CIRCONDARIALI MARITIMI (visionabili anche nei siti internet istituzionali), NONCHE' NEL REGOLAMENTO DELL'AREA MARINA PROTETTA (OVE PRESENTE).**

**In caso di emergenza contatta la Capitaneria di Porto - Guardia Costiera  
al numero blu gratuito **1530****

