

DOVE SI INSINUA IL PERICOLO

FIN
FEDERAZIONE
ITALIANA
NUOTO



AL MARE

LE CORRENTI DI RITORNO

01

Se la corrente ti trascina al largo,
non nuotare controcorrente: ti sfinisce.

02

Nuota parallelo alla riva finché
non esci dal canale di corrente, poi rientra.

03

Se non ce la fai: galleggia sulla schiena,
risparmia energie, alza un braccio e ***chiama***.



AL LAGO

L'INGANNO DELL'ACQUA CALMA

01

Entra in acqua **gradualmente**: un improvviso sbalzo termico può provocare un malore anche nelle persone allenate.

02

Il fondale può diventare **improvvisamente profondo** anche a pochi metri dalla riva: resta dove tocchi, o dove sei certo delle tue capacità.

03

Evita le nuotate lunghe **in solitaria** e non allontanarti dalla riva senza un pallone di segnalazione o un'adeguata assistenza.

FIN
FEDERAZIONE
ITALIANA
NUOTO



AL FIUME

LA CORRENTE NON PERDONA GLI ERRORI

01

Non tuffarti mai in **acque torbide** o **sconosciute**: rami sommersi, massi e fondali bassi possono essere invisibili.

02

Su gommoni, canoe e SUP indossa sempre il **giubbotto di salvataggio**.

03

Prima di entrare in acqua, individua i **punti di uscita a valle**: con la corrente tornare indietro può essere impossibile

IN PISCINA

SICURA ANCHE QUANDO NON LA GUARDI

01

Nella piscina di casa installa una **barriera o copertura rigida**: un bambino non deve poter raggiungere l'acqua da solo. Il cancelletto deve rimanere sempre chiuso.

02

A fine bagno **rimuovi giochi e gonfiabili dall'acqua**: possono attirare i bambini verso la piscina.

03

Controlla regolarmente che le **griglie di aspirazione** siano integre e ben fissate e tieni sempre a bordo vasca un telefono e un salvagente anulare.