

## 6 Regole per il bagnante



Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



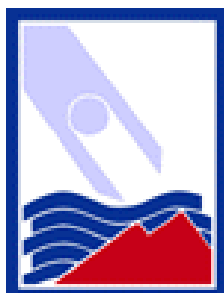
Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli!



Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza!



Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore. Evita alcolici!



Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: situazioni sconosciute presentano pericolo!



Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze!