

## PRIMA DI PARTIRE

# Il CODICE della sicurezza nell'acqua

Prima di fare il bagno, prendi conoscenza del codice neozelandese della sicurezza nell'acqua.

## 4 semplici regole che aiuteranno a garantire la tua sicurezza:

- 1 La preparazione innanzitutto**  
Impara a nuotare e a sopravvivere, e stabilisci le regole per giocare nell'acqua senza pericolo. Usa sempre un equipaggiamento sicuro e adatto, e prendi conoscenza delle condizioni del tempo e dell'acqua prima di fare il bagno.
- 2 Prenditi cura di te e degli altri**  
Presta sempre attenzione ai bambini sotto la tua supervisione, sia che si trovino in acqua che vicino all'acqua. Nuota con le altre persone e nelle zone controllate dai bagnini.
- 3 Sii consapevole dei pericoli**  
Entra camminando nelle acque basse e che non conosci e rispetta tutti i segnali di sicurezza e le bandiere di avvertimento. Non entrare in acqua dopo aver consumato alcolici.
- 4 Sii consapevole dei tuoi limiti**  
Se vuoi spingerti oltre i tuoi limiti abituali, fallo con la consapevolezza delle tue capacità fisiche e della tua esperienza. Fai pratica di come soccorrere gli altri senza mettere a repentaglio la tua incolumità.

Sono disponibili anche:

**Il CODICE della sicurezza in barca**

**Il CODICE della sicurezza all'aperto**

