

# I CONSIGLI DEL BAGNINO

NIENTE BANDIERINE = NIENTE NUOTO



## NUOTATE SEMPRE FRA LE BANDIERINE ROSSE E GIALLE

Quando vedete le bandierine rosso-gialle in spiaggia significa che ci sono i bagnini in servizio. I bagnini hanno scelto una parte della spiaggia che ritengono sia la migliore per la balneazione e la monitoreranno con attenzione. I bagnini prestano maggiore attenzione alla zona compresa tra le bandierine rosso-gialle rispetto ad altre parti della spiaggia.



## LEGGETE I CARTELLI DI SICUREZZA

Prima di andare in spiaggia assicuratevi di aver letto i cartelli di sicurezza, così sarete consapevoli degli avvertimenti o dei pericoli in spiaggia. Potete anche scoprire altre informazioni utili che renderanno la vostra giornata in spiaggia più piacevole. È anche possibile trovare dei singoli cartelli che avvisano di pericoli specifici.



## CHIEDETE CONSIGLIO AL BAGNINO PER LA VOSTRA SICUREZZA

I bagnini sono altamente addestrati e conoscono molto bene la sicurezza in spiaggia e le condizioni di balneazione. Quando arrivate in spiaggia cercate e individuate i bagnini. Sentitevi liberi di chiedere loro le condizioni della giornata oltre a qualsiasi altro consiglio per la sicurezza relativo a quella particolare spiaggia in quanto ogni spiaggia è diversa.



## NUOTATE CON UN AMICO

Nuotare con un amico (o familiare) non è solo un modo divertente di stare in spiaggia, ma è anche una cosa saggia da fare. Mentre nuotate insieme potete tenervi d'occhio a vicenda e se necessitate di assistenza uno dei due può chiedere aiuto. Se tutti coloro che nuotano insieme conoscono i propri limiti, è una buona idea condividere queste informazioni con quelli vicino a voi così potete tutti conoscere i limiti di tutti.



## SE AVETE BISOGNO DI AIUTO, STATE CALMI E ATTIRATE L'ATTENZIONE

Persino le persone più attente possono trovarsi in difficoltà in acqua. Se non vi sentite a vostro agio in acqua e necessitate dell'assistenza di un bagnino per tornare a riva, state calmi, alzate un braccio in aria e muovetelo avanti e indietro. Questo attirerà l'attenzione del bagnino che potrà venire in vostro aiuto. Dovete conservare energia galleggiando sul dorso e rimanendo calmi. Questo vi permetterà di avere la forza per rimanere a galla fino a quando arrivano i soccorsi.

**GUARDATE  
QUESTI VIDEO  
SULLE CORRENTI  
DI RISACCA**

Strisciate il codice QR o visitate il sito web per vedere i video:

- **COME RICONOSCERE UNA CORRENTE DI RISACCA**
- **COME SOPRAVVIVERE A UNA CORRENTE DI RISACCA**

[beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents](https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents)

I video sono anche disponibili con sottotitoli in sette lingue diverse.



Per maggiori informazioni sulla sicurezza in acqua, fare giochi educativi e leggere le ultime notizie dalla spiaggia visitate il sito [www.surfhero.com.au](http://www.surfhero.com.au)

Sutherland Shire Council  
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232  
T 02 9710 0333 F 02 9710 0265  
[sutherlandshire.nsw.gov.au](http://sutherlandshire.nsw.gov.au)

**SUTHERLANDSHIRE**

