

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 5 - numero 804 di mercoledì 25 giugno 2003**

### **"Mare sicuro 2003"**

*Un vademecum per bagnanti e diportisti è disponibile on line.*

In acqua senza pericoli...

A coloro che si apprestano a partire per una vacanza al mare o al lago è dedicata la sezione "[Mare sicuro 2003](#)" del sito della Guardia Costiera.

La pubblicazione presenta consigli utili per i "popolo del mare": bagnanti, surfisti, sub, amanti dello sci nautico, dell'acqua scooter o della pesca sportiva e di tutti coloro che utilizzano imbarcazioni o natanti.

Per i bagnanti è stato realizzato un vero e proprio decalogo:

- Non fare il bagno se non si è in perfette condizioni psicofisiche;
- Anche se sei un buon nuotatore non forzare il tuo fisico;
- Dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradatamente;
- Lascia trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di fare il bagno;
- Se non sai nuotare bagnati in acque molto basse;
- Non allontanarti dalla spiaggia oltre 50 m usando materassini, ciambelle, galleggianti, o canotti gonfiabili;
- Evita di tuffarti dagli scogli;
- Osserva quanto previsto nelle ordinanze per le attività balneari.
- Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera rossa;
- Non allontanarti oltre i gavitelli che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione.

Per quanto concerne le unità da diporto, sono illustrati [consigli generali sulla sicurezza della navigazione](#) (che inizia in...banchina) da attuare sia prima della navigazione e durante la navigazione.

Una sezione è dedicata e dotazioni di sicurezza che le unità da diporto devono tenere a bordo, sintetizzate in uno schema scaricabile in formato ".pdf" o ".doc".

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**