

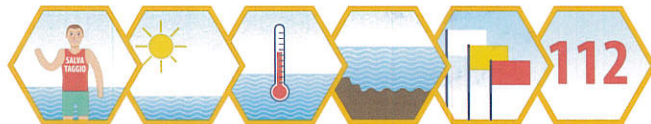
1 I AM RESPONSIBLE FOR MY LIFE

I choose a beach where the Rescue Service is present.

I inquire about the period and time where the personal attendant lifeguards are present.

I inquire about the temperature of the water, the current rules (ordinances, bathing, pets, etc.), on the climate and weather forecast, on winds, on streams, the type of seafloor and, not least the usefull numbers in case of emergency. During the day I observe the possible change of the flags by the lifeguard and if need it I ask them about their meaning.

The lifeguard at the station, is always available in case of doubts.

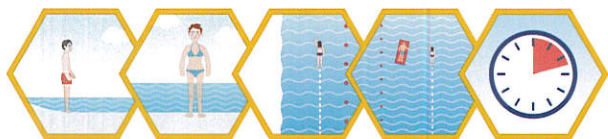


2 I HAVE TO BE CAREFUL

Before diving, especially after a long exposure to the sun, I enter the water carefully. I gradually take a bath and feel the reactions of my body, and if I don't feel like to enter the water, I go back and possibly I'll try again later. Before going for a swim I stay near the waterfront area, where I can stand. If I want to swim further, I don't go too far and I swim parallel to the beach. It's better to swim in the bounded areas (if there are any).

If I want to swim beyond the bounded areas, I inform my relatives / friends / lifeguard. I ask someone to follow me on an inflatable boat, a canoe, pedal boat or SUP. It would be better if the people who are with me stay out of the water, so they can manage to help me if I am in trouble. I carry the lifebelt with me.

I make sure I have digested before getting into the water (I'll wait 2.30 - 3 hours after eating). The same applies in case of prolonged sun exposure.



3 FOOD, WATER AND ME

During the day spent at the beach, I prefer light foods, fruits and vegetables; I have a rich breakfast, in order to better withstand the day. I remember the important of keeping my body always hydrated.

During the day I avoid to assume alcohol because it is vasodilator and alters my psychophysical balance. I drink ice-cold drinks and ice-creams very slowly.



4 I DIVE ! BUT...

Before diving, I have to consider the depth of the water, to make sure there are no stones and people on my way. I avoid to dive from floating platforms not intended for bathing activities. I consider my limits when diving.



5 THE OTHERS AND ME

At the beach, on the lawn, in the water, on the platforms, I'm not alone. I shall not bother or damage other people with my behavior.

I don't shout for help just for fun. If I see someone in trouble, I call the attention of the lifeguard or the other people at the beach. 60% of people who drown do not respect the basic rules mentioned here. I make sure my friends and family know these five rules.



5 REGOLE D'ORO per DIVERTIRSI in ACQUA in SICUREZZA

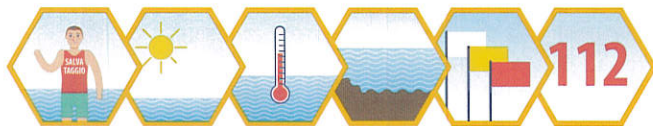


G&P Servizi S.a.s. di Posenato Niko & C.
Via S. Caterina, 60/A 38062 Arco TN
tel: 0464 519968 email: info@gpserviziarco.it
web: www.gpserviziarco.it

1 SONO RESPONSABILE DELLA MIA VITA

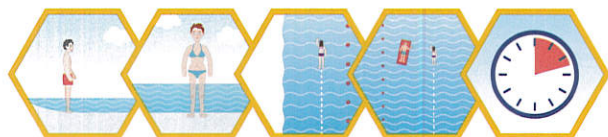
Scelgo una spiaggia dove c'è il servizio di salvataggio e mi informo quando è presente il personale assistente bagnanti.

Mi informo sulla temperatura dell'acqua, sulle regole vigenti (ordinanze balneari, animali d'affezione, etc.), sul meteo, i venti, le correnti, il tipo di fondale e il numero d'emergenza. Durante il giorno osservo l'eventuale cambiare delle bandiere (bianca, gialla e rossa) da parte del personale assistente bagnanti e mi informo sul loro significato. Il personale assistente bagnanti è sempre a disposizione per dubbi e informazioni.



2 IO DEVO STARE ATTENTO A...

Prima di immergermi, dopo una lunga esposizione al sole o dopo aver fatto sport, entro in acqua con prudenza, mi bagno gradualmente e ascolto le reazioni del mio corpo. Se avvertissi poca voglia di entrare in acqua, torno alla spiaggia e riproverò più tardi. Prima di una nuotata, mi immergo completamente e sto nelle vicinanze della spiaggia dove si tocca. È preferibile nuotare nelle aree delimitate (qualora presenti). Se voglio fare una nuotata oltre le aree delimitate, non mi spingo troppo a largo e nuoto parallelamente alla spiaggia. Avviso parenti / amici, o il personale assistente bagnanti (se presente) e mi faccio accompagnare da qualcuno che mi segua su un materassino gonfiabile, una canoa, un pedalò o sup. Importante: chi mi fa compagnia è preferibile che stia fuori dall'acqua in modo da darmi aiuto se sono in difficoltà, porto con me anche un galleggiante al traino. Mi immergo in acqua lontano dai pasti (2-3 ore) e applico le stesse precauzioni utilizzate in caso di prolungata esposizione al sole.



3 IO, IL CIBO E L'ACQUA

Durante la giornata trascorsa in spiaggia, privilegio cibi leggeri come frutta e verdura. Faccio un'abbondante colazione che mi permetterà di affrontare meglio la giornata in spiaggia. Bevo acqua per tenere il mio corpo sempre idratato. Evito di assumere sostanze alcoliche perché sono vasodilatatrici e alterano il mio equilibrio psicofisico. Le bevande ghiacciate e i gelati li assumo lentamente.



4 IO MI TUFFO

Prima del tuffo valuto la profondità dall'acqua, controllo che non vi siano sassi o sporgenze ove potrei andare a sbattere. Evito i tuffi dai pontili e dalle piattaforme galleggianti non adibite all'uso balneare. Faccio dei tuffi adeguati alle mie capacità ed esperienza. Prima di tuffarmi osservo bene che non vi siano in acqua altre persone.



5 IO E GLI ALTRI

In spiaggia, sul prato, in acqua, sulle piattaforme, non sono da solo, so che il mio comportamento deve essere adeguato per non creare danno o disturbo alle altre persone. Non grido "aiuto" o "annego" solo per gioco.

Se vedo qualcuno in difficoltà, richiamo l'attenzione del personale assistente bagnanti o delle persone presenti in spiaggia. Non cerco di intervenire da solo perché potrei trovarmi nella stessa situazione. Il 60% degli annegamenti è dovuto a persone che non hanno rispettato queste cinque semplici regole.

Faccio conoscere questi consigli anche ai miei amici e parenti.



Ente di formazione accreditato alla regione Trentino Alto Adige per le attività di formazione continua in materia di sicurezza sul lavoro.

I SERVIZI CHE OFFRIAMO

SICUREZZA SUL LAVORO - DLGS 81/08

ANTINCENDIO

IGIENE ALIMENTARE HACCP

MANUALE DI AUTOCONTROLLO PER PISCINE

CERTIFICAZIONE ISO

SISTEMA DI GESTIONE SICUREZZA LAVORO (SGSL)

ANALISI LEGIONELLA

GESTIONE E CONSULENZA IMPIANTI NATATORI

FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

