

REGOLE PER IL BAGNANTE



NON NUOTARE MAI A STOMACO PIENO O COMPLETAMENTE VUOTO: ATTENDI, DOPO UN PASTO ABBONDANTE, ALMENO 2 ORE. EVITA GLI ALCOLICI!



NON TUFFARTI SUDATO IN ACQUA: IL TUO CORPO DEVE GRADUALMENTE ABITUARSI!



NON TUFFARTI IN ACQUE TORBIDE O SCONOSCIUTE: LE SITUAZIONI SCONOSCIUTE PRESENTANO PERICOLI.



NON LASCIARE BAMBINI INCUSTODITI VICINO ALLA RIVA: LORO NON CONOSCONO I PERICOLI.



MATERASSINI O OGGETTI GONFIABILI AUSILIARI PER IL NUOTO NON DEVONO ESSERE USATI IN ACQUE PROFONDE: ESSI NON DANNO ALCUNA SICUREZZA.



NON NUOTARE LUNGHE DISTANZE DA SOLO: ANCHE IL CORPO MEGLIO ALLENATO PUÒ SUBIRE DEBOLEZZE.



NON IMMERGERTI MAI DA SOLO – SORVEGLIA IL TUO COMPAGNO D'IMMERSIONE.



IMMERGITI SOLO SE TI SENTI BENE – MEDICINALI E STUPEFACENTI INFLUISCONO SUL TUO CORPO.



NON USARE OCCHIALINI DA NUOTO O INSERTI AURICOLARI – UN EQUIPAGGIAMENTO SBAGLIATO PUÒ RIVELARSI PERICOLOSO.



PRIMA DI IMMERGERTI RESPIRA NORMALMENTE – IPERVENTILAZIONE PUÒ COSTARTI LA VITA.



RESPIRA IN SUPERFICIE – EVITA L'ASSUNZIONE DI QUALSIASI ALTRA ARIA DURANTE L'IMMERSIONE IN APNEA.



NON ESSERE TEMERARIO – EVITA RISCHI SUPERFLUI.