



GUIDA UTILE ALLA BALNEAZIONE SUL LAGO DI GARDA



Prodotta dall'Associazione degli albergatori che si preoccupa di diffondere delle buone pratiche per un soggiorno di qualità.



ABBIGLIAMENTO_indossa cappello, occhiali da sole e maglietta leggera durante le ore più calde.



SOLE_usa creme solari eco-compatibili per proteggerti e rispettare il lago.



IDRATAZIONE_bevi acqua regolarmente ed evita il consumo di alcolici e bevande troppo fredde.



SEGNALETICA_rispetta i cartelli e le indicazioni presenti in ogni singolo Comune della Riviera gardesana.



DIGESTIONE_aspetta almeno 3 ore dopo i pasti prima di nuotare.



IMMERSIONE_va fatta sempre gradualmente, così da abbassare la temperatura del corpo ed evitare quindi potenziali rischi.



DISTANZA_non allontanarti troppo dalla riva, soprattutto se sei solo o con bambini.



GONFIABILI_non allontanarti dalla costa con materassini o ciambelle gonfiabili; possono diventare pericolosi. I bambini devono sempre indossare dispositivi di galleggiamento su barche e pedalò.



TUFFI_evita di tuffarti in zone sconosciute; ispeziona sempre il fondale.



BOE_rispetta le aree di balneazione indicate e segnala la tua presenza con boe di sicurezza se nuoti in acque aperte.



NAVIGAZIONE_mantieni la distanza di sicurezza dalle barche a motore.



SFORZO_non forzare il tuo fisico; fermati se ti senti stanco o affaticato.



OMBRA_nelle giornate particolarmente soleggiate, prima e dopo il bagno, cerca zone riparate dal sole diretto.



Numero per emergenze e comunicazioni di sicurezza - 112

Numero nazionale per emergenze in acqua: 1530 (gratuito, attivo 24/7)

Capitaneria di Porto: +39.0365 21300 / 0365 293147 / 366 6557399

Canale radio VHF: Canale 16



Via San Bernardo, 137 - Garda (VR)
segreteria@federalberghigardaveneto.it
www.federalberghigardaveneto.it

