

La seguretat és cosa de tothom

A L'AIGUA, FEM EQUIP

NORMES DE JOC EN AIGÜES INTERIORS

- Extrema les precaucions, hi ha poques zones amb servei de socorrisme. Assegura't que on ets el bany està permès.
 - No et banyis si et trobes malament o estàs cansat.
- Vigila sempre els infants i assegura't que portin materials de flotació adequats, adaptats a la seva edat.
- No et tiris de cap a l'aigua si no saps quina profunditat hi ha o si hi ha roques.
 - Entra a l'aigua de manera gradual, perquè el cos es temperi.
- Tingues molta cura a les zones en què no veus el fons.
- Ves amb compte amb els remolins i els corrents d'aigua.
 - Evita allunyar-te massa de la vora.
- Evita l'alcohol abans i durant el bany o la pràctica d'esports aquàtics.

Aquest estiu,
guanyem tots



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom