



.... TUTTI AL MARE IN CALABRIA

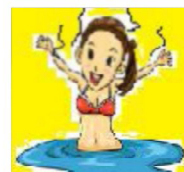


è consigliabile non stare sotto il sole troppo a lungo. La crema solare, il berrettino, la bandana, proteggono dai raggi solari



è consigliabile non bere alcolici ad alta gradazione e consumare lentamente gelati e bibite ghiacciate

è importante attendere almeno 3 ore dall'ultimo pasto, prima di fare il bagno



dopo l'esposizione al sole, è bene entrare in acqua progressivamente

è pericoloso tuffarsi senza conoscere la profondità del fondale



le onde e la bassa temperatura dell'acqua non vanno sottovalutate



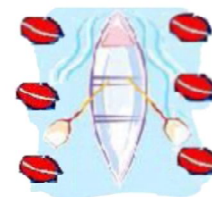
Le pinne facilitano il nuoto



in caso di crampi bisogna restare calmi, distendersi sul dorso e chiamare qualcuno



è consigliabile non fare il bagno al di fuori del limite riservato ai bagnanti



in immersione è necessario segnalarsi con l'apposito segnale

non fare il bagno all'interno dei corridoi di lancio