

## PRIMA DI PARTIRE

# Il CODICE della sicurezza nell'acqua

**Prima di fare il bagno, prendi conoscenza del codice neozelandese della sicurezza nell'acqua.**

## **4** semplici regole che aiuteranno a garantire la tua sicurezza:

### **1** La preparazione innanzitutto

Impara a nuotare e a sopravvivere, e stabilisci le regole per giocare nell'acqua senza pericolo. Usa sempre un equipaggiamento sicuro e adatto, e prendi conoscenza delle condizioni del tempo e dell'acqua prima di fare il bagno.

### **2** Prenditi cura di te e degli altri

Presta sempre attenzione ai bambini sotto la tua supervisione, sia che si trovino in acqua che vicino all'acqua. Nuota con le altre persone e nelle zone controllate dai bagnini.

### **3** Sii consapevole dei pericoli

Entra camminando nelle acque basse e che non conosci e rispetta tutti i segnali di sicurezza e le bandiere di avvertimento. Non entrare in acqua dopo aver consumato alcolici.

### **4** Sii consapevole dei tuoi limiti

Se vuoi spingerti oltre i tuoi limiti abituali, fallo con la consapevolezza delle tue capacità fisiche e della tua esperienza. Fai pratica di come soccorrere gli altri senza mettere a repentaglio la tua incolumità.

Sono disponibili anche:

**Il CODICE della sicurezza in barca**

**Il CODICE della sicurezza all'aperto**





## PRIMA DI PARTIRE

# Il CODICE della sicurezza all'aperto

**Prima di cimentarti in attività all'aperto, prendi conoscenza del codice neozelandese della sicurezza all'aperto.**

## **5** semplici regole che aiuteranno a garantire la tua sicurezza:

- 1 Pianifica la tua escursione**  
Consulta persone del luogo, pianifica il tragitto da fare e fai una stima del tempo richiesto per percorrerlo.
- 2 Informa altre persone**  
Informa altre persone dei tuoi piani e di loro in che giorno è bene che diano l'allarme se non avrai ancora fatto ritorno.
- 3 Prendi conoscenza delle condizioni del tempo**  
Il clima neozelandese può essere molto imprevedibile. Controlla le previsioni meteo e aspettati che il tempo possa cambiare.
- 4 Sii consapevole dei tuoi limiti**  
Se vuoi spingerti oltre i tuoi limiti abituali, fallo con la consapevolezza delle tue capacità fisiche e della tua esperienza.
- 5 Cura il tuo equipaggiamento**  
Assicurati di aver cibo, equipaggiamento, indumenti e vettovaglie di emergenza sufficienti a garantirti la sopravvivenza anche in caso di imprevisti. Porta con te mezzi di comunicazione adeguati.

Sono disponibili anche:

**Il CODICE della sicurezza  
in barca**

**Il CODICE della sicurezza  
nell'acqua**





## PRIMA DI PARTIRE

# Il CODICE della sicurezza in barca

**Prima di un'escursione in barca in mare, in un lago o su un fiume, prendi conoscenza del codice neozelandese della sicurezza in barca, indipendentemente dal tipo di imbarcazione che intendi usare.**

## **5** semplici regole che aiuteranno a garantire la tua sicurezza:

### **1** Giubbotto di salvataggio

*Portalo con te - Indossalo*

Le barche, specialmente quelle lunghe meno di 6 metri, possono affondare molto rapidamente. Indossare un giubbotto di salvataggio permette di sopravvivere in acqua più a lungo.

### **2** Le responsabilità del capitano

Il capitano è responsabile della sicurezza di chi si trova a bordo e della conduzione sicura della barca. Un capitano non deve travalicare i limiti della propria esperienza e dell'imbarcazione della quale ha il comando.

### **3** Comunicazioni

Porta con te due diversi strumenti di comunicazione a tenuta d'acqua in modo da permetterci di aiutarti se incontri delle difficoltà.

### **4** Il tempo in mare

Il clima neozelandese può essere molto imprevedibile. Controlla i bollettini del meteo marittimo prima di un'uscita e aspettati che il tempo e le condizioni del mare possano cambiare.

### **5** Evita di consumare alcolici

Gli alcolici e le uscite in barca sono un pessimo cocktail. Le cose possono cambiare rapidamente durante la navigazione. Si deve essere all'erta e consapevoli.

Sono disponibili anche:

**Il CODICE della sicurezza all'aperto**

**Il CODICE della sicurezza nell'acqua**

