

# Gaudim d'un bany segur

## SEGURETAT A RIUS, PANTANS I ESTANYS

**SI US BANYEU A RIUS, PANTANS I ESTANYS NO US EXPOSEU A RISCOS INNECESSARIS, SEGUIU AQUESTS CONSELLS:**

### VIGILEU ON US BANYEU:

- A rius, estanys i pantans, assegureu-vos primer que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho. Procureu banyar-vos en zones vigilades; si no fos possible, localitzeu el punt de socors més pròxim.
- Fixeu-vos si hi ha cap cartell que adverteixi d'algun perill; feu cas de les senyalitzacions i de les indicacions dels socorristes.
- No us banyeu a les zones delimitades per a l'esport aquàtic: barques, patins d'aigua, motos o esquí aquàtic.
- Tingueu sempre un mòbil a mà per poder demanar ajuda. Comproveu que a la zona hi hagi cobertura de telèfon per si teniu alguna emergència i cal avisar el 112.

### DINS DE L'AIGUA:

- Si aneu amb nens, no els perdeu mai de vista, encara que sàpiguen nedar o portin flotador.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens. Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou navegant o practicant esports aquàtics.
- Sortiu immediatament de l'aigua si us trobeu malament i alerteu algú.
- Eviteu allunyar-vos gaire de la vora del riu, pantà o estany. Dins l'aigua, feu atenció especialment als remolins i corrents d'aigua, que són molt freqüents als rius i als pantans.



**112**  
emergències