



CONSIGLI UTILI PER I BAGNANTI



COMUNITÀ
del GARDA
Ente Territoriale Interregionale



E' sempre meglio fare il bagno con un amico per non trovarsi da soli in caso di difficoltà



Anche se sei un buon nuotatore, non sforzare il tuo fisico



Non nuotare per lunghe distanze da soli per scongiurare situazioni di emergenza impreviste



Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche



Non entrare in acqua quando è esposta la bandiera rossa



Se non sai nuotare bagnati esclusivamente in acque molto basse



Non allontanarti oltre i gavitelli che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione



Evita di tuffarti dagli scogli, pontili, luongolago o in acque basse



Non allontanarti dalla spiaggia oltre cinquanta metri usando materassini, ciambelle, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili in particolare quando il vento spira da terra



Consulta le ordinanze locali di sicurezza degli Enti preposti e le condizioni meteo previste nella zona di lago in cui ti trovi



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



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



Con il SUP non allontanarti oltre il limite delle acque di balneazione e indossa sempre un giubbotto di salvataggio



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



Non fare il bagno all'interno dei corridoi di lancio



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



In immersione è necessario segnalarsi con l'apposito segnale



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



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



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



USEFUL TIPS FOR BATHERS



It is always better to swim with a friend so that you are not alone in the event of difficulties.



Even if you are a good swimmer, do not overexert yourself.



Do not swim long distances alone to avoid unforeseen emergencies.



Do not swim unless you are in perfect physical and mental condition.



Do not enter the water when the red flag is displayed.



If you cannot swim, stay in very shallow water



Do not go beyond the buoys marking the safe bathing area.



Do not jump into the water from the rocks, piers, lake promenade or into shallow waters



Do not stray more than fifty metres from the beach using mats, doughnuts, floats or small inflatable boats, especially when the wind is blowing from the shore.



Consult the local safety regulations of the relevant authorities and the expected weather conditions in the sea area where you are.



Enter the water gradually after exposure to the sun.



It is advisable not to drink high-proof alcohol and to consume ice and iced drinks slowly



Do not take your SUP beyond the bathing waterline and always wear a life jacket.



It is advisable not to swim outside the bathing area.



Do not swim in the launch corridors.



Waves and low water temperatures should not be underestimated.



Do not swim in the launch corridors.



Do not stay too long in the sun. Wear sunscreen, a hat and a bandana to protect yourself from the sun's rays.



If you have cramps, stay calm, lie on your back and call someone.



It is important to wait at least 3 hours after your last meal before entering the water.



NÜTZLICHE HINWEISE FÜR BADEGÄSTE



COMUNITÀ
del GARDA
Ente Territoriale Interregionale

-  Es ist immer besser, mit einem Freund oder einer Freundin zu schwimmen, damit man bei Schwierigkeiten nicht allein ist.
-  Schwimmen Sie keine langen Strecken allein, um unvorhergesehene Notsituationen zu vermeiden.
-  Gehen Sie nicht ins Wasser, wenn die rote Flagge gezeigt wird.
-  Gehen Sie nicht über die Bojen hinaus, die den sicheren Badebereich abgrenzen.
-  Entfernen Sie sich nicht mehr als 50 Meter vom Strand, indem Sie Matten, Donuts, Schwimmkörper oder kleine Schlauchboote benutzen, insbesondere wenn der Wind von der Küste her weht.
-  Gehen Sie langsam ins Wasser, nachdem Sie sich in der Sonne aufgehalten haben.
-  Überschreiten Sie mit dem SUP nicht die Grenzen von Badegewässern und tragen Sie immer eine Schwimmweste.
-  Baden Sie nicht innerhalb der Startbahnen.
-  Machen Sie sich beim Tauchen durch ein entsprechendes Warnschild bemerkbar.
-  Bei Krämpfen bleiben Sie ruhig, legen Sie sich auf den Rücken und rufen Sie Hilfe.
-  Auch wenn Sie ein guter Schwimmer sind, überfordern Sie Ihren Körper nicht.
-  Baden Sie nur, wenn Sie körperlich und geistig fit sind.
-  Wenn Sie nicht schwimmen können, baden Sie nur in sehr flachem Wasser.
-  Es ist verboten, von den Felsen, Stegen und der Seepromenade ins Wasser und ins seichte Wasser zu springen.
-  Informieren Sie sich über die örtlichen Sicherheitsvorschriften der zuständigen Behörden und über die zu erwartenden Wetterbedingungen in dem Meeresgebiet, indem Sie sich aufhalten.
-  Es wird empfohlen, keinen hochprozentigen Alkohol zu trinken und Eis und eisgekühlte Getränke langsam zu sich zu nehmen.
-  Es wird empfohlen, außerhalb der Badezonen nicht zu baden oder zu schwimmen.
-  Wellengang und niedrige Wassertemperaturen sind nicht zu unterschätzen.
-  Es ist wichtig, mindestens 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit mit dem Baden zu warten.
-  Es ist ratsam, sich nicht zu lange in der Sonne aufzuhalten. Sonnencreme, Sonnenhut und Kopftuch schützen vor der Sonne.



CONSIGLI UTILI PER I DIPORTISTI



COMUNITÀ
del GARDA
Ente Territoriale Interregionale

**Ricorda che la sicurezza inizia in banchina.
Prima di uscire in navigazione, controlla:**



di aver carburante a sufficienza per l'andata ed il ritorno, tenendo in considerazione eventuali imprevisti, sempre possibili in mare



le attrezzature di sicurezza e marinesche, le dotazioni di bordo in relazione alla navigazione da svolgere e al numero delle persone a bordo



lo stato di carica delle batterie, se esistenti a bordo, ed il funzionamento dell'eventuale radiotelefono



di far controllare periodicamente l'efficienza del motore



di verificare sempre le condizioni meteo lacuali sulla rotta da percorrere



informati sugli eventuali ostacoli alla navigazione (secche, scogli semiaffioranti, correnti, ecc...)



di informare i familiari, amici o conoscenti, in merito alla navigazione da effettuare indicando anche l'ora prevista per il rientro



spegnere il motore e usa i remi quando sei nella fascia dei 300 metri dalla spiaggia o in specchi acquei in cui vi sono i bagnanti



non trasportare mai un numero di persone superiore a quello per cui la barca è abilitata e distribuisci bene il carico a bordo



fai attenzione ai galleggianti dei subacquei (bandiera rossa e striscia diagonale bianca,) moderando la velocità e transitando a più di 100 m di distanza



consulta le ordinanze di sicurezza emesse dalle locali Amministrazioni Comunali e dagli Enti Preposti



Sul Lago di Garda fuori dalle acque di balneazione la velocità massima è di 20 nodi diurna e 5 notturna



Infine porta sempre con te uno smartphone con sufficiente carica così da poter contattare il 1530 in caso di necessità per un pronto intervento della Guardia Costiera



USEFUL TIPS FOR BOATERS



Remember that safety starts at the dock. Before going out to navigation, please check:



That you have enough fuel for the outward and return journey, taking into account any unforeseen circumstances that may arise atsea.



Inform family members, friends or acquaintances of the navigation you are undertaking, including the expected time of return.



The state of charge of the batteries, if any, and the functioning of the radiotelephone, if any



Switch off the engine and use the oars when you are within 300 metres of the beach or in areas of water where bathers are present.



The safety and marine equipment, the equipment on board in relation to the navigation to be carried out and the number of persons on board



Never carry more people than the boat is licensed for and distribute the load well on board.



Have the engine's efficiency checked regularly



Respect divers' buoys (red flag with white diagonal stripe) by slowing down and passing at least 100 metres away.



Always check the weather conditions on the route to be taken



Be aware of any obstacles to navigation (shoals, semi-submerged rocks, currents, etc.)



Check the safety regulations issued by local municipalities and authorities.



On Lake Garda the maximum speed limit is 20 knots during daytime and 5 knots at night-time beyond swimming waters














Always take a fully charged smartphone with you in order to be able to call the emergency number 1530 when in need of immediate help by the Italian Coast Guard



NÜTZLICHE HINWEISE FÜR SPORTBOOTFAHRER



**Denken Sie daran, dass Sicherheit bereits am Steg beginnt.
Bevor Sie zur Navigation gehen, überprüfen Sie:**

-  ob genügend Treibstoff für die Hin- und Rückfahrt vorhanden ist. Dabei sind unvorhergesehene Ereignisse zu berücksichtigen, die auf See oder auf dem Meer jederzeit eintreten können
-  den Zustand der Sicherheits- und Schiffsausrüstung, der Bordausrüstung in Bezug auf die durchzuführende Fahrt und die Anzahl der an Bord befindlichen Personen
-  den Ladezustand der Batterien an Bord und die Funktionsfähigkeit der Funkanlage, sofern vorhanden.
-  Denken Sie daran, die Leistung des Motors regelmäßig überprüfen zu lassen.
-  Denken Sie daran, sich immer über die Wetterbedingungen auf der zu befahrenden Strecke zu informieren.
-  Achten Sie auf Navigationshindernisse (Untiefen, halb untergetauchte Felsen, Strömungen usw.).
-  Informieren Sie Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte über Ihre Fahrt und die voraussichtliche Rückkehrzeit
-  Schalten Sie den Motor ab und benutzen Sie die Ruder, wenn Sie sich weniger als 300 Meter vom Strand entfernt oder in einem Wasserbereich befinden, in dem sich Badegäste aufhalten.
-  Nehmen Sie nie mehr Personen mit, als für das Boot zugelassen sind, und verteilen Sie die Ladung gut an Bord.
-  Respektieren Sie die Taucherbojen (rote Flagge mit weißem Diagonalstreifen), indem Sie langsam und in einem Abstand von mindestens 100 Metern an ihnen vorbeifahren.
-  Beachten Sie die Sicherheitsvorschriften der örtlichen Behörden.



Auf dem Gardasee beträgt die maximale Geschwindigkeit tagsüber 20 Knoten und nachts 5 Knoten außerhalb der Badegewässer



Sie sollten stets ein voll aufgeladenes Smartphone bei sich haben, um die Notfallnummer 1530 anzurufen für sofortige Hilfe durch die italienische Küstenwache