

**Emergenza sanitaria telefona al 118**

**Emergenza in mare**  
risponde la Capitaneria di Porto



*Capitanerie di Porto*

Marina di Carrara Tel. 0585/780880

Viareggio Tel. 0584/43931

Livorno Tel. 0586/826011

Portoferraio Tel. 0565/914000

*Circondari Marittimi*

Piombino Tel. 0565/224240

Porto S. Stefano Tel. 0564/812529



per vivere meglio il mare  
rispettalo e impara a nuotare

**BUONE VACANZE**

Iniziativa promossa dalla Regione Toscana Giunta Regionale  
Direzione Generale della Presidenza e del Diritto alla Salute e Politiche della  
Solidarietà in collaborazione con la Direzione Marittima della Toscana,  
le Aziende Sanitarie, le Province ed i Comuni della costa toscana

[www.toscanacosta.it](http://www.toscanacosta.it)



**PER UN'ESTATE SICURA**  
**AL MARE...**



# ...alcuni consigli e regole da rispettare



**mai** da solo in acqua



**dopo** i pasti aspetta tre ore prima di fare il bagno



**rifletti** prima di tuffarti! il fondale potrebbe essere poco profondo!



**se** sei accaldato, bagnarti con gradualità



**non** forzare le tue prestazioni ed esci al primo sintomo di freddo



**in caso** di mare mosso usa particolare attenzione ed evita di fare il bagno vicino agli scogli



**non** fare il bagno se è esposta la bandiera rossa.

**Attenzione:** con bandiera rossa e gialla non è attivo il servizio di sorveglianza



**effettua** immersioni in apnea o con bombole solo se hai frequentato un corso specifico e segnala la tua posizione con l'apposito pallone segna-sub

**Il mare è generalmente riservato alla balneazione fino a 200mt dalla battigia. Tale limite deve essere segnalato con gavitelli rossi o, se non possibile, con il cartello "Attenzione-limite acque interdette alla navigazione non segnalato"**

**Il limite acque sicure (-1,60 mt.) deve essere segnalato con galleggianti bianchi o, se non possibile, con cartello "Attenzione-limite acque sicure non segnalato"**

**Le imbarcazioni a vela e a motore, inclusi gli acqua-scooter, possono accedere alla spiaggia solo attraverso i corridoi appositamente segnalati oppure a motore spento o a remi. Le tavole a vela devono essere condotte a mano nel tratto di mare frequentato dai bagnanti**

**È vietato fare il bagno nei porti, dove transitano e sostano navi, all'interno dei corridoi riservati alle imbarcazioni da diporto, alle foci dei fiumi e davanti a prese industriali di acqua**

**È vietato esercitare la pesca subacquea con un'arma carica entro 500mt dalle spiagge frequentate da bagnanti**

**Tutte le imbarcazioni devono possedere le dotazioni di salvataggio secondo il tipo di navigazione**  
**Ricorda: le strutture balneari dispongono di un servizio di salvataggio dalle ore 9,00 alle ore 19,00, oltre che di materiale di primo soccorso (bomboletta di ossigeno, cannule per la respirazione, pallone Ambu, cassetta di pronto soccorso)**

## la prudenza salva la vita!

*Estratto dalla disciplina balneare*