

Consigli per la sicurezza in acqua

Non nuotare mai da soli.



Fai il bagno solo nelle aree designate con il bagnino presente. Gli adulti sono tenuti a sorvegliare sempre i bambini quando sono in acqua, anche in presenza di un bagnino. Non fare il bagno in spiagge chiuse o in specchi d'acqua come baie o fiumi. Le spiagge del NYC Parks sono aperte ogni giorno dal weekend del Memorial Day fino al weekend del Labor Day, dalle ore 10:00 alle ore 18:00. Le piscine all'aperto del NYC Parks sono aperte ogni giorno a partire da giovedì 29 giugno.

Impara a nuotare.



Impara le nozioni base di nuoto e di sicurezza in acqua. Il NYC Parks offre tutto l'anno lezioni di nuoto gratuite. Per ulteriori informazioni sulle lezioni di nuoto, compresa l'iscrizione, consulta nycgovparks.org e cerca **“learn to swim” (impara a nuotare)** o chiama il n. **311**.

Fai attenzione alle correnti.



Le correnti di risacca sono movimenti d'acqua in rapido allontanamento dalla riva. Se finisci in una di queste correnti, non perdere la calma, nuota parallelamente alla riva fino ad allontanarti dalla corrente, poi torna a nuoto verso la spiaggia. **Non nuotare direttamente controcorrente.**

Non fare mai il bagno sotto l'influenza di alcol o sostanze stupefacenti.



Tra adolescenti e adulti l'uso di alcolici è responsabile di quasi una richiesta su quattro di assistenza al pronto soccorso per annegamento. Se fai uso di alcolici o di stupefacenti, non fare il bagno e non incaricarti della sorveglianza di bambini in acqua.

Evita qualsiasi rischio e dà priorità alla sicurezza.



Tuffati solo nei punti consentiti, evita le gare di apnea, nuota solo fino a dove te la senti, rispetta gli avvisi e la segnaletica, idratati bevendo acqua e usa la crema solare.

Invia un SMS con scritto **BEACH** (spiaggia) al n. 55676 per ricevere aggiornamenti dal NYC Health Beach Program sulle chiusure e le pre-allerte relative alle spiagge della Città di New York.