

# En el bany a rius, pantans i estanys

Seguint aquests consells, amb el compromís i la coresponsabilitat ens protegim

Els ajuntaments podran establir limitacions tant d'accés com d'aforament



## MESURES DE PROTECCIÓ PER A LA COVID-19

Per evitar un excés d'ocupació de l'espai, ubiqueu a prop els vostres objectes personals (tovalloles, gandules i d'altres) evitant que quedin dispersats

Mantingueu la distància de seguretat amb altres usuaris que no siguin del vostre grup.  
Es recomana:

1,5 metres

Eviteu aglomeracions de gent



### VIGILEU ON US BANYEU

Assegureu-vos que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho

No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de:

### DINS DE L'AIGUA

• menjar

• haver pres molta estona el sol

• haver fet exercici físic intens

Eviteu banyar-vos si us trobeu malament o esteu cansats

Si no esteu segurs de la fondària, no us llanceu mai de cap a l'aigua

Vigileu els nens en tot moment

BOMBOLLETA ARMILLA

Si no saben nedar, assegureu-vos que porten algun dispositiu adaptat a la seva edat que els ajudi a mantenir el cap fora de l'aigua

Dins l'aigua, feu una atenció especial als remolins, que són molt freqüents als rius i als pantans

Tingueu molta precaució a les zones sense visibilitat al fons: hi pot haver roques o fang

Eviteu allunyar-vos gaire de la vora del riu, pantà o estany