

# En el bany a rius, pantans i estanys

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

Aquest any, atesa la situació excepcional, els ajuntaments podran establir limitacions tant d'accés com d'aforament per tal d'assegurar que es respecta la distància interpersonal

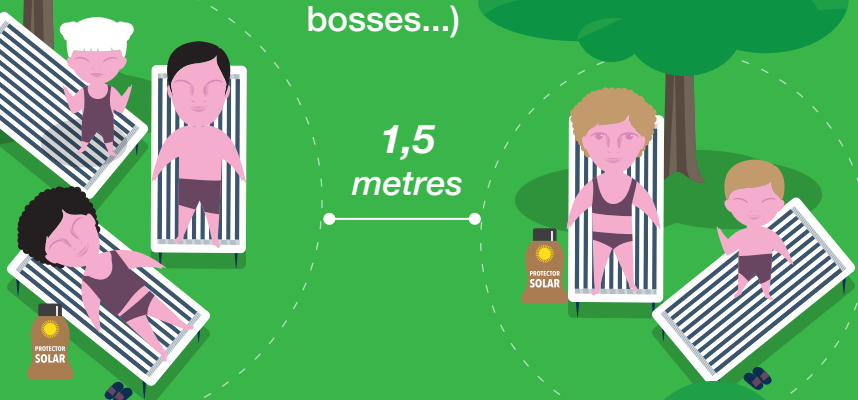


## MESURES DE PROTECCIÓ PER A LA COVID-19

Mantenir la distància interpersonal de 1,5 METRES



Situeu-vos en grups de contacte habitual respectant les distàncies de 1,5 metres, incloent els vostre objectes personals (tovalloles, bosses...)



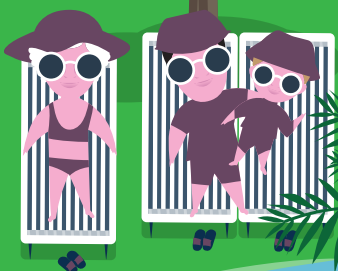
Eviteu aglomeracions de gent

En el bany interior hi ha poques zones amb vigilància, per tant cal extremar les precaucions per evitar ofegaments i accidents



### 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

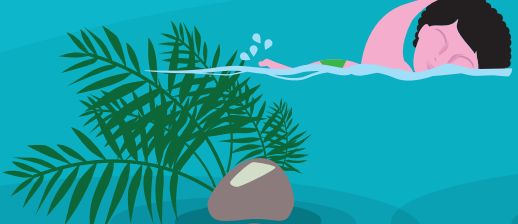
• haver fet exercici físic intens

Eviteu banyar-vos si us trobeu malament o esteu cansats

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

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



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



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

