

**Bainatzea, uretan
murgiltzea, jarduera
freskagarriak dira
eta hagitx
dibertigarriak.**

**Halere,
garrantzitsua da
jakitea jarduerok
arriskuak ere
badituztela.**

**Gida honetan
aholku onak
aurkituko dituzu
uraz ezustekorik
gabe gozatzeko**

Nafarroako  **Gobierno**
Gobernua **de Navarra**

Babes Zibilerako Zerbitzua
Servicio de Protección Civil

**Uda honetan,
gozatu uretan**



Errespeta itzazu bainatzeko diren eremu naturalak. Eremu guztiak ez daude baimendurik, ezta kontrolaturik ere. Kontsulta egiteko <http://nayade.mssi.es>.

Begiratu ea kartelik dagoen.

Erabili uretarako oinetako egokiak.

Nekaturik bazaude ariketa asko egin duzulako, ekaitza bada edo lo egin gabe bazaude, hobe duzu EZ bainatu.

Ez egin salto buruz beheiti hondoa nolakoa den ez badakizu.

Atera zaitetz uretatik berehala sintoma bitxiren bat sumatu bezain laster (hotzikarak, nekea, buruko mina...).

Bete itzazu igerilekuetako segurtasun arauak.

Gorde itzazu oinarrizko higiene- neurriak.

EZ dago heldu baten zaintza bezalakorik uretan dauden umeen segurtasuna bermatzeko.

Ezin-ezinbestekoa da umeak zorrotz zaintzea eta etengabe kontrolatzea uretan edo ur inguruan daudenean.

Ez arriskurik hartu uretan arazoak dituen inor salbatzen saiatzeko.

Modurik seguruena da pertsonari tira egitea ertzera ekartzeko eskua ed makila bata edo antzeko zeozer erabiliz, edo flotatzen duen objektu bat botatzea heldu diezaion.

Inguruan zaintza- eta salbamendu-zerbitzurik egonez gero, eskatu laguntza edo bidali norbait laguntza eske.

Halakorik ez bada, deitu 112 larrialdietako zerbitzura.

