

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

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

**IZAN ZAITEZ  
ZUHURRA**

**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**

**Ez bainatu arriskua duten eremuetan. Aukeratu bainatzeko baimena duen eremu bat. Kontsulta egiteko <http://nayade.msssi.es>.**

**Ez zaitetz gauez bainatu. Ez hartu alkoholik ez drogarik igerian edo ur-jardueraren batean zabiltzanean.**

**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.**

**Begiratu ea kartelik dagoen.**

**Bete itzazu igerilekuko segurtasun arauak.**

**Igerilekuetan, ez tiratu hustubideak estaltzen dituzten saretetatik.**



**Ez arriskurik hartu uretan arazoak dituen inor ateratzen saiatzeko**

Modurik seguruena da pertsonari tira egitea ertzera ekartzeko eskua edo makila bat 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.**