

**Bainatzea, uretan  
murgiltzea eta igeri  
egitea 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. Aukeratu bainatzeko baimena duen eremu bat. Kontsulta egiteko <http://nayade.msssi.es>.

Ahal baduzu ez zaituz plaustr murgildu uretan.

Bapo jan edo edan baduzu, oso nekatua bazaude ariketa asko egin duzulako, ekaitza bada edo ez baduzu lorik egin, hobe duzu EZ BAINATU.

Atera zaituz uretatik berehala sintoma bitxiren bat sumatu bezain laster (nekea, buruko mina, azkura, zorabioa, bertigoa edo karranpak).

Begiratu ea kartelik dagoen.

Erabili uretarako oinetako egokiak.

Ez arriskurik hartu uretan arazoak dituen inor salbatzen saiatzeko.

Norbait itoz gero, lehenik eta behin toki seguru batera eramane beharra dago biktima, laguntzen ari zaionak ahalik eta arriskurik txikiena hartuta.

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.**