



Verificare le **condizioni meteo** per pianificare un'attività all'aperto (una gita, una giornata in spiaggia, un'escursione in montagna) consultando i **bollettini di previsione** emessi da **siti meteo competenti**



Mai fidarsi delle **previsioni meteo** a più di **3-7 giorni** di distanza, perché hanno una probabilità molto bassa di verificarsi effettivamente



Tenere bene a mente che i **fenomeni intensi e localizzati** - come i temporali - sono **impossibili da determinare con un anticipo superiore ad alcune ore**: i bollettini di previsione vanno sempre integrati con osservazioni in tempo reale a livello locale



Mai sottovalutare un'**allerta meteo** emessa dagli enti competenti, perché viene pensata ed elaborata per segnalare la possibilità che possa verificarsi una situazione di pericolo



Cosa comporta un'allerta meteo? Cosa si deve fare?
La documentazione è sempre a disposizione della collettività sui siti istituzionali regionali, con i **consigli per la protezione di sé stessi e degli altri**



In caso di **esposizione al sole** utilizzare sempre creme protettive a gradazione medio-alta (totale per i bambini), più volte al giorno. I raggi ultravioletti possono provocare **danni alla pelle di grave entità**



Evitare le **lunghe esposizioni al sole**, specialmente nelle ore più calde. Idratarsi spesso e ripararsi non appena possibile in luoghi ombreggiati per ridurre al minimo il rischio di colpi di calore.



In caso di **temporale** **MAI** rimanere in acqua o sulla spiaggia, anche se non piove e si vedono solo fulmini in lontananza. **Meglio ripararsi in un luogo chiuso** oppure lontano da alberi, antenne o qualsiasi oggetto metallico o appuntito



Cautela nell'avvicinarsi al litorale o nel percorrere le strade costiere in caso di **mareggiata**. Evitare di sostare vicino al mare e, a maggior ragione, su moli e pontili



I falò in spiaggia aumentano il **rischio di incendi**. Non accendere fuochi, se non in aree attrezzate, completamente diserbate, ponendo molta cura nello spegnimento delle braci. Ricordarsi che è **vietata l'accensione di fuochi** a meno di 200 metri dai boschi