



Stare in spiaggia in modo sostenibile

Le buone abitudini non vanno in vacanza



Muoviti in modo sostenibile

Usa la **bicicletta** per raggiungere la spiaggia, oppure scegli di **andare a piedi**, quando possibile.



Porta in spiaggia meno plastica possibile

Evita di portare in spiaggia oggetti in plastica: usa borse di tela, borracce per l'acqua e stoviglie riutilizzabili. Pensa anche alla miriade di giochi per bambini che riempiono le spiagge e spesso finiscono in mare o si rompono, trasformandosi, in pochi giorni, in rifiuti.

Fai la spesa in modo sostenibile

Anche se sei in vacanza acquista in modo consapevole e responsabile, fai sempre la lista. Mangia in modo sostenibile, **più frutta e verdura**, segui la dieta mediterranea e riduci le porzioni contro lo spreco alimentare.



Scegli abiti in fibre naturali

Con il caldo, opta per **vestiti in fibre naturali, meglio ecologiche**. Scegli costumi da bagno in poliestere e nylon riciclato, di qualità, che durino più a lungo. Prenditi cura dei tuoi costumi, sciacquali in poca acqua dolce, con poco detergente, non lavarli in lavatrice.

Scegli con cura i prodotti per la protezione della tua pelle

Molte creme solari in commercio utilizzano prodotti chimici che sono inquinanti per la salute del mare e dell'ambiente, soprattutto dei coralli. Spalmandoti queste creme e facendo il bagno, rilasci in acqua metalli e sostanze chimiche dannose.





Fai attenzione a non sprecare l'acqua

Per togliere il sale e la sabbia dalla pelle, fai una **breve doccia**, non usare il sapone e/o lo shampoo quando fai la doccia in spiaggia, spesso lo scarico va direttamente in mare.



Non fare rifiuti inutili e fai la differenziata

Porta un **sacchetto in cui mettere i rifiuti e buttagli**, differenziandoli. Non gettare i mozziconi di sigaretta, sono uno dei rifiuti più diffusi sulle spiagge. Se porti in spiaggia il tuo cane, rispetta le regole indicate dal Comune e ricorda di avere con te il guinzaglio e i sacchetti per i suoi bisogni.



Rispetta la natura

Non catturare granchi, molluschi, stelle marine e pesci. Se sei curioso del mondo marino, scegli attività più sostenibili come lo snorkeling. Non raccogliere le conchiglie e la sabbia, fanno parte dell'ecosistema della spiaggia. Lascia i filamenti di posidonia sulla spiaggia, non sono alghe e neppure rifiuti.



Rispetta i divieti

Rispetta i divieti di balneazione, di navigazione e di accesso alle spiagge, indicati dai cartelli.

Attenzione anche alle boe di segnalazione.

Per chi avesse motoscafi o altri mezzi è importante rispettare i limiti di velocità e i limiti sull'avvicinamento alla spiaggia con il motore acceso.



Lascia perdere i falò

Il **rischio incendio è alto** se accendi un falò in spiaggia, inoltre puoi danneggiare la biodiversità e l'ambiente circostante.

