

10

REGOLE PER UN BAGNO SICURO REGELN FÜR EIN SICHERES BADEN RULES FOR A SAFETY SWIM



www.securityguard.it



IT

Se non sai nuotare rimani nell'acqua bassa

Attendi almeno 3 ore dopo un pasto completo prima di entrare in acqua

Non forzare mai le tue prestazioni

Mai da solo in acqua

Evita un'esposizione troppo prolungata al sole specialmente nelle ore più calde

DE

Wenn sie nicht schwimmen können bleiben sie in niedrigem Wasser

Nach einer vollen Mahlzeit warten sie mindestens 3 Stunden bevor sie ins Wasser gehen

Überschätzen sie nicht ihre eigenen Leistungen

Schwimmen sie nicht alleine

Bleiben sie besonders während der wärmsten Stunden nicht zu lange in der Sonne

ENG

If you cannot swim stay in shallow water

Wait at least 3 hours before going into the water after a full meal

Never force your performances

Never swim alone

Don't stand too many hours in the sun especially during the hottest hour



IT

Attenzione al freddo e al salto termico

Fai attenzione a dove ti tuffi

Non entrare in acqua in caso di avverse condizioni meteo-marine

Esci dall'acqua se non ti senti bene o se semplicemente hai freddo

Per qualsiasi problema rivolgiti all'assistente bagnanti

DE

Achten sie auf zu starke Temperaturunterschiede von Wasser und Eigenhitze

Springen sie nicht in unbekanntes Gewässer

Beachten sie die Wasser/Wind Bedingungen bevor sie ins Wasser gehen

Gehen sie sofort aus dem Wasser falls sie sich nicht wohl fühlen

Falls sie Probleme haben kontaktieren sie den Bademeister

ENG

Pay attention to cold water and to the heat jump

Don't dive into unknown water

Consider the water/wind condition before getting into the water

Get out of the water as soon as possible if you are not feeling well

For any problem contact the lifeguard