

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

DE Wenn sie nicht schwimmen können bleiben sie in niedrigem Wasser

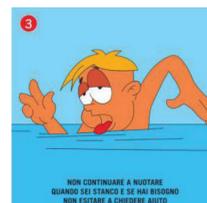
ENG If you cannot swim stay in shallow water



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

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

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



Non forzare mai le tue prestazioni

Überschätzen sie nicht ihre eigenen Leistungen

Never force your performances



Mai da solo in acqua

Schwimmen sie nicht alleine

Never swim alone



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

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

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



IT Attenzione al freddo e al salto termico

DE Achten sie auf zu starke Temperaturunterschiede von Wasser und Eigenhitze

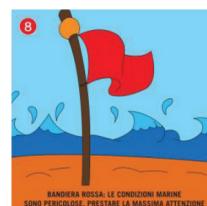
ENG Pay attention to cold water and to the heat jump



Fai attenzione a dove ti tuffi

Springen sie nicht in unbekanntes Gewässer

Don't dive into unknown water



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

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

Consider the water/wind condition before getting into the water



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

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

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



Per qualsiasi problema rivolgiti all'assistente bagnanti

Falls sie Probleme haben kontaktieren sie den Bademeister

For any problem contact the lifeguard