

6 Baderegeln

Maximes de la baignade

Regole per il bagnante



Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen! – Nach üppigem Essen 2 Stunden warten. Alkohol meiden.

Ne jamais nager l'estomac chargé! Ne jamais nager en étant à jeun! – Après un repas copieux, il faut attendre 2 heures. – Eviter l'alcool!

Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore. Evita gli alcoolici!



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericole.



Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen! – Sie kennen keine Gefahren.

Ne jamais laisser les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! – Ils ne se rendent pas compte des dangers.

Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezza.