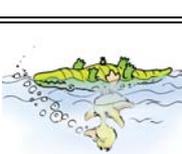




Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Reglas para Bañarte

	Aprende las reglas de autoayuda para situaciones inesperadas en el agua!		Si no sabes nadar métete en el agua sólo hasta la altura del pecho!
	Nadar y bañarse en el mar implica muchos peligros!		No pidas socorro si realmente no estás en peligro, y ayuda a los demás cuando sea necesario!
	Mojarse antes de meterse en el agua y salirse de ella en cuanto se sienta mucho frío!		No son zonas de baño o natación: rutas de barcos, diques, esclusas, pilares de puentes o presas!
	Tírate de cabeza sólo cuando haya profundidad y sitio suficiente debajo de tí!		Mide tus fuerzas y conocimientos en aguas abiertas!
	Orillas desconocidas ocultan peligros!		No bañarse nunca ni con el estómago vacío ni muy lleno! Evita baños de sol muy intensos!
	Evita aguas pantanosas!		No ensucies el agua y respeta las normas de higiene!
	Cuando acabes de bañarte, sécate con la toalla estirada!		Ten consideración con otros bañistas, sobre todo con los niños!
	Colchonetas, neumáticos de coche y animales de plástico pueden ser juguetes peligrosos en el agua!		Bañarse con tormenta es peligroso!