

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.

Bathing is extremely dangerous during thunderstorms. Leave the water immediately and seek for the protection of a permanent building.

Par temps d'orage, il est dangereux de te baigner. Sors de l'eau immédiatement et cherche un bâtiment solide !

في حالة العواصف الرعدية يكون

الاستحمام خطرًا على الحياة. غادر المياه فورًا وابحث عن مبنى ثابت.



Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

Inflatable swimming aids do not guarantee safety in the water.

Les équipements gonflables d'aide à la natation ne te garantissent aucune sécurité dans l'eau.

وسائل المساعدة من أطواق النجاة القابلة للنفخ لا توفر لك الأمان في المياه.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.

Keep the water and its surrounding area clean; throw waste in the rubbish bin.

Préserve la propreté de l'eau et des environs ! Dépose les déchets dans la poubelle !

حافظ على نظافة المياه ومحيطها، وقم بإلقاء المخلفات في سلة المهملات.



Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Only jump or dive into the water if it is deep enough and clear of obstacles.

Saute seulement dans l'eau si celle-ci a une profondeur suffisante et s'il n'y a aucun obstacle !

اقفز في المياه فقط عندما تكون عميقة بما يكفي وخالية.

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Im Niedernfeld 1-3 · 31542 Bad Nenndorf · www.dlrg.de

# Baderegeln Rules for Bathing Les 10 commandements du baigneur

## قواعد الاستحمام



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.

Only go bathing if you feel well. Cool off and shower before you go into the water.

Baigne-toi seulement si tu te sens bien ! Rafraîchis-toi et prends une douche avant d'entrer dans l'eau !

اذهب إلى الاستحمام فقط عندما تكون على ما يُرام. قم بتجفيف نفسك واستحم، قبل أن تنزل إلى الماء.



Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Never go into the water with a full or completely empty stomach.

Ne te baigne jamais si ton estomac est plein ou bien complètement vide !

لا تنزل أبدًا إلى الماء ومعدتك ممتلئة تمامًا أو خاوية تمامًا.



Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.

Never call for help if you are not really in danger, but help others if they need it.

N'appelle jamais au secours si tu n'es pas vraiment en danger et aide les autres s'ils en ont besoin !

لا تطلب النجدة أبدًا إذا لم تكن في خطر فعلاً، لكن ساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى العون. لا تستحم في الأماكن التي تسير فيها السفن والقوارب.



Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.

If you are a non-swimmer, only go into the water up to your midriff.

Si tu ne sais pas nager, le niveau d'eau ne doit pas dépasser ton ventre.

إذا لم تكن سباحًا فانزل فقط حتى يصل الماء إلى بطنك.

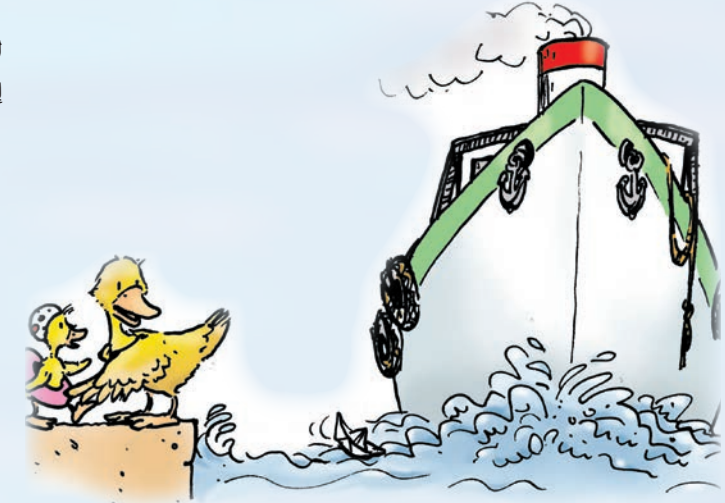


Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.

Do not swim in places where ships and boats go past.

Ne te baigne pas là où il y a des bateaux ou d'autres embarcations !

لا تستحم في الأماكن التي تسير فيها السفن والقوارب.



Überschätze dich und deine Kraft nicht.

Do not overestimate yourself and your strength.

Ne surestime pas tes forces et tes capacités !

لا تبالغ في تقدير نفسك وقوتك.