



Wir wünschen einen erfrischenden  
und sicheren Badesommer.

Nous vous souhaitons  
une saison balnéaire rafraîchissante,  
en toute sécurité.

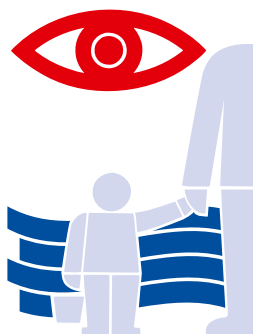
Vi auguriamo un'estate balneare  
fresca e sicura.



# Baderegeln

## Maximes de la baignade

### Regole per il bagnante



1.

Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



2.

Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



3.

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!



4.

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 pericoli.



5.

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.



6.

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 debolezze.

# Flussregeln

## Maximes de comportement en rivières

## Regole per i fiumi



1.

Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!

Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes!

In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



2.

Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.

Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!

Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



3.

Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.

Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manœuvrer.

Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



4.

Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!

Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!

Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



5.

In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.

Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).

Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi, stagni).



6.

Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.

Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

Visana, offizieller Partner der SLRG.  
Visana, partenaire officiel de la SSS.  
Visana, partner ufficiale di SSS.

Visana Services AG  
Weltpoststrasse 19  
3000 Bern 15  
Tel 0848 848 899  
Fax 031 357 96 22  
**visana.ch**