



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

# Reglas para Bañarte

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