



Só vou nadar se existir alguém que me possa ajudar em caso de dificuldades.



Quando tenho dificuldades na água, peço ajuda em voz alta e agito os braços. Ajudo os outros quando tiverem dificuldades na água. Nunca peço „socorro“ quando está tudo bem.



Mostro consideração! Não corro, não empurro nem puxo ninguém para baixo de água.



Aviso sempre alguém quando entrar na água.



Não entro na água com fome nem logo após uma refeição.

# Regras para nadar



Arrefeço o meu corpo antes de entrar na água.



Só vou nadar quando me sinto bem.



As braçadeiras, as boias e os colchões de ar não são seguros e não me protegem contra o afogamento.



Quando nado no exterior, saio de imediato da água se houver relâmpagos, trovões ou chuva forte. Nadar durante trovoadas pode ser fatal.



Só vou nadar onde é permitido. Só salto para a água onde a água é profunda e límpida.