

Baderegeln französisch

Les Règles de natation en Allemagne

En Allemagne, les règles sont définies par les deux grandes Organisations de sauvetage aquatique qui son : « Wasserwacht » qui est intégré dans la Croix Rouge Allemande et « Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft » (société allemande de sauvetage de vie). Les deux Organisations ont écrit des règles pour la natation et comment faut-il se comporter sur les surfaces de glaces.

La connaissance de ces règles est hyper importante pour l'obtention du diplôme de natation Cela est valable pour les jeunes tout comme les adultes.

La connaissance de ces règles permet d'éviter le pire dans l'eau (la noyade) pendant les situations inattendues e difficiles (des contractions musculaires, des crampes, des tourbillons, des courants d'eaux fortes, ect.)

- Toujours se rafraîchir avant d'aller à l'eau. Et toujours quitter l'eau dès l'instant où on a froid.
- Ne jamais se baigner le ventre plain ou plat (Estomac vide ou plain).
- Si on ne sait pas nager, on ne doit pas aller dans l'eau jusqu'en profondeur. L'eau ne doit pas dépasser la poitrine.
- On saute dans l'eau seulement si cette eau te dépasse en taille , c'est-à-dire si l'eau est profonde et surtout si l'espace est libre.
- Les rivages inconnus peuvent présenter des dangers.
- Éviter des eaux marécageuses avec beaucoup de plantes.
- On doit éviter de nager dans des routes de navigations, des épis, les portillons, sous des ponts et des barrages
- On doit aussi éviter d'aller nager pendant L'orage. Cela constitue un réel danger pour la vie
- On ne doit pas se surestimer (force ou puissance) dans des eaux libres
- Matelas pneumatiques et les animaux en caoutchouc sont des Jouets dangereux dans l'eau
- Nager et se baigner dans des côtes suscitent des dangers particuliers : Renseigne-toi au près d'un connaisseur des lieux avant d'aller à l'eau
- Fait attention aux autres baigneurs surtout aux enfants
- On ne doit pas polluer l'eau et on doit surtout et toujours être propre sur le plan hygiénique
- On doit enlever son Maillot juste après la nage et se sécher
- On doit évier d'être trop longtemps au soleil
- On ne doit pas crier à l'aide si on a vraiment pas besoin de l'aide (Si on est pas en danger donc inutile de crier)
- Mais toujours aider les autres quand il sont en danger