

# FREITAUCHREGELN

TAUCHEN MIT BRILLE, SCHNORCHEL UND FLOSSEN

# MAXIMES DE LA PLONGÉE LIBRE

PLONGÉE AVEC MASQUE, TUBA ET PALMES

# REGOLE PER L'IMMERSIONE IN APNEA

IMMERSIONE CON MASCHERA, TUBO RESPIRATORE E PINNE



SLRG SSS



Tauche nie allein – überwache deine Tauchkameraden.

Ne jamais plonger seul – surveille ton camarade de plongée.

Non immergerti mai da solo – sorveglia il tuo compagno d'immersione.



Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst – Medikamente und Suchtmittel beeinflussen deinen Körper.

Ne pas plonger si on ne se sent pas bien – médicaments et drogues influencent le corps.

Immergiti solo se ti senti bene – medicinali e stupefacenti influiscono sul tuo corpo.



Tauche nicht mit Schwimmbrille oder Ohrpfropfen – eine falsche Ausrüstung ist gefährlich.

Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des tampons auriculaires – un équipement inapproprié est dangereux.

Non usare occhialini da nuoto o inserti auricolari – un equipaggiamento sbagliato può rivelarsi pericoloso.



Atme vor dem Tauchen normal – hyperventilieren ist lebensgefährlich.

Respirer normalement avant de plonger – hyperventilation peut être fatal.

Prima di immergerti respira normalmente – l'iperventilazione può costarti la vita.



Atme nur an der Wasseroberfläche – vermeide unter Wasser die Aufnahme von fremder Luft.

Ne respirer qu'à la surface de l'eau – pas de prise d'air sous l'eau.

Respira solo in superficie – evita l'assunzione di qualsiasi altra aria durante l'immersione in apnea.



Sei nicht waghalsig – gehe keine Risiken ein.

Ne pas être téméraire – ne pas prendre de risques inutiles.

Non essere temerario – evita i rischi superflui.