



## **Anem a la platja, però segurs**

En temporada de bany, aneu a platges vigilades, consulteu els rètols informatius i localitzeu el personal de vigilància. És important que consulteu l'estat de la bandera abans de ficar-vos a l'aigua:

[interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Banyeu-vos en zones habilitades i feu cas del socorrista.
- No us banyeu si us trobeu malament o esteu cansats.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona al sol o d'haver fet exercici físic intens.
- Eviteu passar massa estona al sol. Extremeu la precaució entre les 11 i les 16 hores.
- No us tireu de cap si no sabeu la profunditat o si hi ha roques.
- Respecteu la zona acotada per a esports nàutics.
- Si veieu algú amb problemes a l'aigua, aviseu el socorrista o truqueu al 112.
- No us llenceu a rescatar-lo si nou sou experts en rescat.

## **Vamos a la playa, pero seguros**

En temporada de baño, vaya a playas vigiladas, consulte los paneles informativos y localice al personal de vigilancia. Es muy importante que consulte el estado de la bandera antes de meterse en el agua: [interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Báñese en zonas habilitadas y haga caso del socorrista.
- No se bañe si se encuentra mal o está cansado.
- No entre de golpe en el agua la primera vez que se bañe, después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o de haber hecho ejercicio físico intenso.
- Evite pasar demasiado tiempo al sol. Extreme la precaución entre las 11 y las 16 horas.
- No se tire de cabeza si no sabe la profundidad o si hay rocas.
- Respete la zona acotada para deportes náuticos.
- Si ve a alguien con problemas en el agua, avise al socorrista o llame al 112.
- No se tire a rescatarlo si no es experto en rescate.

## **Nous allons à la plage, mais en toute sécurité**

Quand la saison des baignades arrive, allez à des plages surveillées,, consultez les panneaux d'information et localisez le personnel de surveillance. Il est très important que vous consultiez la couleur du drapeau avant de vous baigner: [interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Baignez-vous dans des zones habilitées et suivez les instructions du surveillant de plage.
- Ne vous baignez pas si vous ressentez un malaise ou si vous êtes fatigué.
- Ne pas entrer à l'eau immédiatement après avoir mangé, après avoir pris le soleil ou bien après avoir fait de l'activité physique intense.
- l'eau ou quand vous y êtes.
- Évitez de passer trop de temps au soleil. Redoublez de précautions entre 11h00 et 16h00.
- Ne plongez pas si vous ne savez pas la profondeur de l'eau ou s'il y a des roches.
- Respectez la zone délimitée pour les sports nautiques.
- Si vous voyez une personne en difficulté dans l'eau, prévenez le surveillant de plage ou appelez le 112.
- N'essayez pas de la sauver si vous n'êtes pas expert en sauvetage.



## *We're going to the beach, but let's be safe*

In the bathing season, go to supervised beaches, read the information signs and make sure you know where safety staff are. It is very important to check the colour of the flag which is flying before you go into the water: [interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Swim in designated areas and pay attention to the lifeguard.
- Do not swim if you feel unwell or are tired.
- Do not jump straight into the water the first time you bathe, after eating, having sunbathed for a long time, or exercising intensely.
- Do not spend too much time in the sun. Be especially careful between 11 am and 4 pm.
- Do not dive into the water if you do not know how deep it is or whether there are any rocks.
- Respect the area marked off for water sports.
- If you see someone in difficulty in the water, tell the lifeguard or call 112.
- Do not jump in to rescue them if you are not a rescue expert.

## *Auf an den Strand zum sicheren Dadespass*

In der Badesaison sollten Sie an bewachte Strände gehen, die Informationsschilder beachten und nach den Strandwächtern Ausschau halten. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Flaggen am Strand beachten bevor Sie ins Wasser gehen: [interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Baden Sie in den zugelassenen Bereichen und hören Sie auf den Rettungsschwimmer.
- Baden Sie nicht, wenn Sie sich schlecht fühlen oder müde sind. Gehen
- Gehen Sie nach und nach ins Wasser, wenn Sie zum ersten Mal baden, nach dem Essen, nachdem Sie lange in der Sonne waren oder Sport getrieben haben
- Nehmen Sie nicht zu lange Sonnenbäder. Besondere Vorsicht ist zwischen 11 und 16 Uhr geboten.
- Machen Sie keinen Kopfsprung, wenn Sie nicht wissen, wie tief es an der Stelle ist, oder ob es dort Felsen gibt.
- Respektieren Sie den für Wassersportler abgegrenzten Bereich.
- Wenn Sie bemerken, dass jemand Probleme im Wasser hat, sollten Sie entweder dem Rettungsschwimmer Bescheid geben oder 112 anrufen.
- Versuchen Sie nicht, ihn zu retten, wenn Sie kein Rettungsschwimmer sind.

## *идем на пляж, но соблюдаем безопасность*

В сезон купания пользуйтесь пляжами со службой безопасности, обратите внимание на информационные таблички и узнайте, где находятся спасатели. Обязательно проверьте цвет флага, прежде чем заходить в воду: [interior.gencat.cat/estatplatges](http://interior.gencat.cat/estatplatges)

- Купайтесь в разрешенных местах и следуйте советам спасателей.
- Воздержитесь от купания, если Вы себя плохо чувствуете или устали.
- Не входите в воду сразу после еды, долгого пребывания на солнце или интенсивных физических упражнений
- Не находитесь слишком долго на солнце. Защищайтесь от солнца с 11 до 16 часов.
- Не ныряйте вниз головой там, где Вы не знаете глубины, и в каменистых местах.
- Не нарушайте границ зоны, отведенной для парусного спорта.
- Если Вы увидите, что у кого-то в воде возникли проблемы, уведомите спасателей или позвоните «112».
- Не бросайтесь на помощь, если Вы не профессиональный спасатель.