



 Er du trygg på stranden?

 Are you safe on the beach?

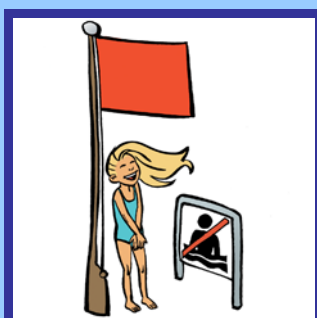
 Sicherheit auf diesem Strand



- Merk deg strandas redningsutstyr
- [Locate the rescue equipment](#)
- Orientier dich über die Rettungs-einrichtungen



- Svøm ikke for langt ut
- [Swim along the coast and not in the open sea](#)
- Schwimm der Küste entlang und nie weit draussen



- Hold øye med skilt eller flagg som fraråder bading
- [Keep an eye on signs or flags, which advise against swimming](#)
- Sei aufmerksam auf Schilder mit Badeverboten



- Bad kun når du er helt frisk – aldri med alkohol i blodet.
- [Go swimming only when you feel fit - never when you have been drinking](#)
- Nie mit Alkohol im Blut baden und nur wenn du dich gesund fühlst



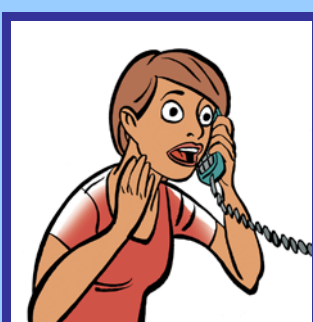
- Stup ikke hvis du ikke er sikker på om vannet er dypt nok
- [Do not dive into the water unless you know it is deep enough](#)
- Im Flachwasser keinen Kopfsprung machen



- Vær forsiktig, når du bruker gummibåt eller luftmadrass. De kan flyte til havs.
- [Be careful when using rubber boats or air mattresses. You can float far away from the shore.](#)
- Sei vorsichtig mit Schlauchboot und Luftmatratze. Die treiben leicht weit weg von der Küste.



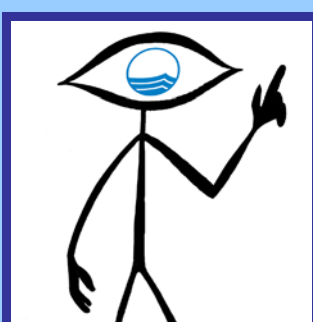
- Bad bare der det er tillatt og bad ikke i dårlig vær
- [Only enter the water where allowed and never swim during bad weather](#)
- Geh nur ins Wasser, wenn es erlaubt ist und nie wenn das Wetter schlecht ist



- Hvis det skjer en ulykke, tilkall hjelp på telefonnummer 113
- [Should an accident occur call for help using the telephone number 113](#)
- Wenn ein Unglücksfall passiert wird Hilfe über Telefonnummer 113 gerufen



- Lær deg å svømme og bad aldri alene
- [Learn how to swim and do not swim alone](#)
- Lern das Schwimmen und geh nie allein baden



- Få mer informasjon om sikkerhet på www.fee.no
- [More information about safety on www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)
- Mehrere Informationen über Sicherheit auf www.dlrg.de