



بحيرات الحفارة  
مصّب لبقايا البنايات

إحذر  
خطر قاتل!!!

البحيرات الحفارة في منطقة بادربورن تشكل أخطارا قد تؤدي للموت :

مخلفات المباني أو أجزاء من الإسمنت القديمة أو كذلك الأسلاك الكهربائية موجودة تحت سطح الماء.

للدورة الدموية . الماء عميق وبارد في بعض البقع من البحيرة. في الماء البارد كالتلج لا يمكن للقلب ولا تحمّل هذه البرودة أحيانا. كما يحتمل إصابتكم بتشنج عضلي ويمكن ان يؤدي ذلك إلى فقدانك الوعي و الغرق!

ضقة البحيرة غير صلبة ويمكن الإنزلاق و السقوط في الماء.

قواعد السباحة الأساسية:

الإنغماس دائما في الماء ببطئ. يجب عليكم التأقلم أولا على درجة حرارة الماء وإلا فقد يؤدي ذلك لصدمة في الدورة الدموية.

إذا كنتم لا تجيدون السباحة، فلا تغوصون في المياه العميقة إكتفوا بالسباحة في الماء حتي مستوى البطن.

عدم السباحة بمعدة ممتلئة أو فارغة تماما أو الغطس في حالة سكر.

في حالة هبوب عاصفة يجب الخروج من الماء فورا. خطر محقق!!!

الرجاء إحترام أماكن السباحة المحظورة في البحيرات!

من الأفضل الذهاب للمسبح. يوجد هناك دائما شخص للإنتباء.

لا تنسوا أن تأخذوا حماما قبل دخول حوض السباحة.

صيفية ممتعة!



...nah bei den Menschen!