

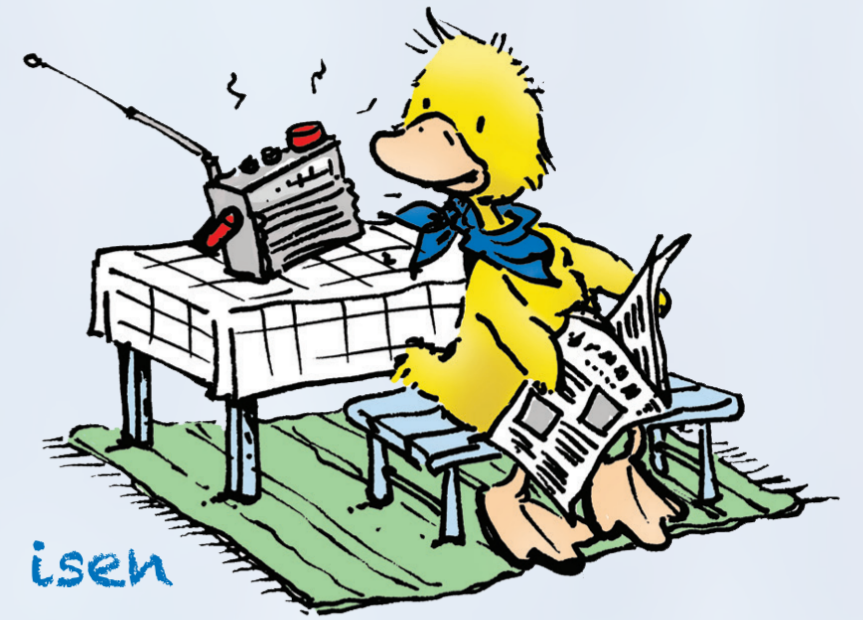
Ise regler

Gå ikke på isen de første mange dage.



Gå aldrig alene på isen!

Vær opmærksom på advarsler i radioen og i avisen!



Spørg politiet om isen kan bære.

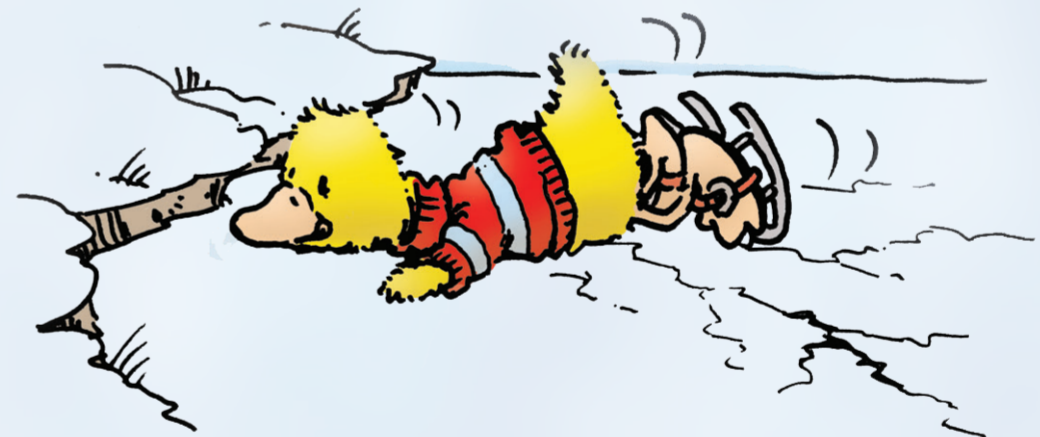


Gå først på søen når isen er 15 cm tyk hvis der er understrøm skal isen være 20 cm.

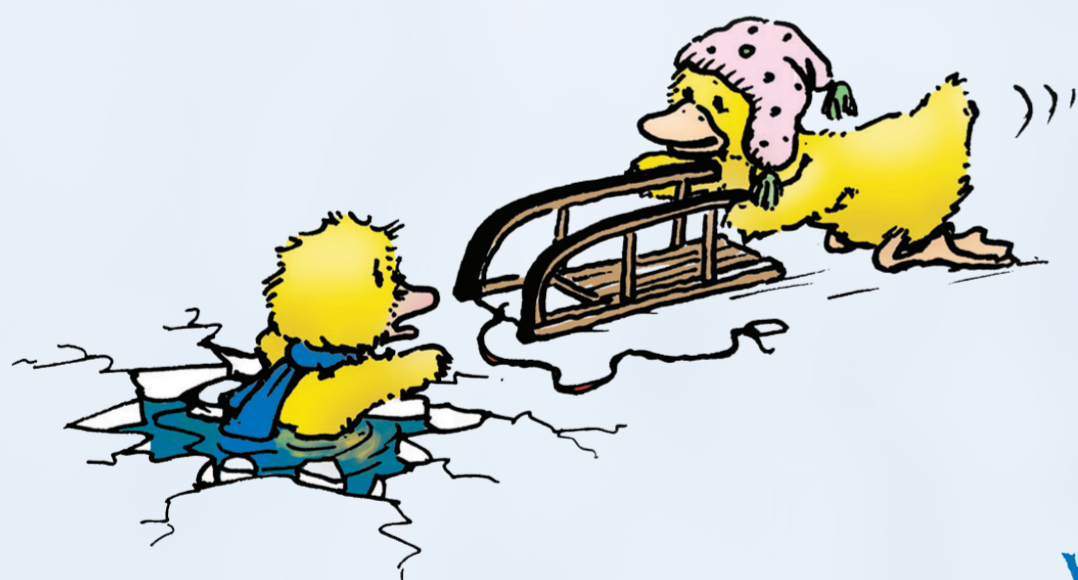


Forlader øjeblikkeligt isen, når det revner!

Råb aldrig om hjælp, hvis du ikke er i fare men hjælp andre, hvis de har brug for hjælp.



Lig fladt på maven og bevæg dig ind til kysten, hvis isen revner.



For at redde andre, så fordel vægten med en planke, stige eller en vendt kølk.

Varm vedkommende med tæpper og tøj og få til skadekommande i et varmt rum. Sørg for at vedkommende får noget varmt sukkerholdig at drikke, men ingen alkohol.



Después de socorrerles, llama a un médico de urgencia. Las hipotermias pueden ser peligrosas.