



## Ils messadis da Pico per en e dasper l'aua

1

### Protecziun cunter il sulegi

- Jau stritg en crema ina mes'ura avant e sur mezdi stun jau en la sumbriva

2

### Dir nua che jau sun

- Jau di nua che jau vom a las personas che m'accumpognan

3

### Mangiar e baiver

- Jau fatsch atenziun cun mangiar e cun baiver

4

### Far la duscha

- Avant che ir en l'aua vom jau sin tualetta  
- Jau fatsch la duscha avant che ir en l'aua e ma sfradent

5

### Aua che vegn fin al venter

- Enfin che jau na sai betg nudar bain, rest jau en ina profunditad nua che l'aua ma vegn fin al venter  
- Sche jau nod lungas distanzas, guard jau ch'insatgi m'accumpogna

6

### A revair, termagl

- Jau rest a la riva, er sche mes termagl che jau hai il pli gugent croda en l'aua e noda davent

7

### Utensils da salvament

- Jau dovrel ils utensils da salvament mo en cas d'urgenza  
- Jau guard nua ch'els èn

8

### Clamar per agid, sch'igl è necessari

- Jau clom per agid mo en cas d'urgenza

9

### Guardar nua ch'jau sigl

- Jau sigl mo en auas che jau enconusch e sche jau na periclitesch nagin

10

### Sa sientar

- Jau vom or da l'aua sche jau hai fraid  
- Suenter far bogn ma sient jau bain