

Baderegeln

Die folgenden Baderegeln sollen Dich auf Gefahren hinweisen. Deshalb ist es unbedingt wichtig, dass du sie verstanden hast und beim Schwimmen und Baden beachtest. Besprich sie auch mit deinen Eltern oder Freunden und versuche zu begründen, warum sie für deine Sicherheit wichtig sind.

Mache dich mit den Verhaltensregeln im Hallen-, Frei-, Spaß-Bad vertraut und beachte sie. Erkundige Dich, bevor du ins Wasser gehst. Dies gilt auch und besonders bei unbekanntem Gewässern, Badeseen, Badestränden und Flüssen. Beachte die örtlichen Gefahrenhinweise.

- Niemals mit vollem oder ganzen leerem Magen schwimmen!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen! (Schiffe, Boote, Jetskies, Surfer etc. stellen eine hohe Unfallgefahr dar. Der Sog von Schiffsschrauben ist lebensgefährlich!!!)
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! (Sofort das Wasser verlassen und sicheren Ort aufsuchen.)
- Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliche Spielzeuge! (Schwimme nie abtreibenden Wasserspielzeugen hinterher - Strömungsgefahr!).
- Schwimmen und baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst! (Hohe Wellen, gefährliche Strömungen, Verunreinigungen des Wassers, bestimmte Meerestiere z.B. Raubfische, See-Igel, Feuer-Quallen), Felsen und Riffe im Wasser sind Gefahrenquellen, die du ernst nehmen musst! Beachte Badeverbotskennzeichen und Markierungen von Badezonen.)
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder! Es drohen Sonnenbrand und –stich! Auch im Schatten kann man sich bräunen.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut!
- Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krämpfe, Strudel, Strömungen)
(Wichtig für die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold)