

Baderegeln

1. In öffentlichen Schwimmbädern beachte ich stets die Haus- und Baderegeln. Ich folge jederzeit den Anweisungen der Aufsichtspersonen und der Lehrkräfte.
2. Ich darf nur dann alleine in das Wasser gehen, wenn ich sicher schwimmen kann. Als Nichtschwimmer gehe ich niemals alleine in das Wasser.
3. Ich gehe nur dann Baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann!
4. Nur wenn ich mich gesund und wohlfühle, darf ich in das Wasser gehen und schwimmen!
5. Ich gehe niemals mit ganz vollem Magen oder ganz leerem Magen schwimmen.
6. Bevor ich in das Wasser gehe, ziehe ich mir passende Badekleidung an. Ich kühle mich ab, indem ich unter die Dusche gehe. Das ist ebenso wichtig für die Wasserqualität, als auch für die Hygiene.
7. Ich verlasse das Wasser sofort, wenn ich friere.
8. Bei Ohrenschmerzen oder Herzleiden frage ich vorher einen Arzt, ob ich überhaupt schwimmen gehen darf.
9. Ich springe nur in das Wasser hinein, wenn das Wasser tief genug ist und die Wasserfläche frei ist.
10. Wenn ich nicht schwimmen kann, gehe ich maximal bis zur Brust in das Wasser und trage Schwimmhilfen.
11. Ich rufe nur um Hilfe, wenn ich oder jemand anderes wirklich in Gefahr ist! Anderen helfe ich, wenn sie in Gefahr sind, oder ich hole schnell Hilfe herbei.
12. Ich verhalte mich respektvoll und nehme Rücksicht auf andere! Besonders auf Kinder. Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser!
13. Luftmatratzen, Autoschläuche und Gummitiere sind keine Schwimmhilfen und sind gefährliche Spielzeuge im Wasser.



Baderegeln

14. Nach dem Schwimmen ziehe ich meine Badekleidung aus und trockne mich ab.
15. Im Sommer meide ich intensive Sonnenbäder!
16. Ich verhalte mich im gesamten Schwimmbad sauber und hygienisch. Ich verunreinige weder das Wasser, noch die Beckenumgänge und Umkleiden!
17. Bei Gewitter ist das Baden lebensgefährlich! Bei dem ersten Donnern oder Blitzen verlasse ich auf der Stelle das Wasser!
18. Unbekannte Gewässer bergen Gefahren! Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
19. Ich meide sumpfige und mit Pflanzen durchwachsene Gewässer!
20. Das Schwimmen und Baden an Meeresküsten ist mit besonderen Gefahren verbunden: Daher frage ich Ortskundige und informiere mich über die Gezeiten, bevor ich in das Wasser gehe!
21. Ich überschätze niemals im freien Gewässer meine Ausdauer, Kraft und mein Können!
22. Merke: Wer sich leichtsinnig in Gefahr begibt, ist nicht mutig, sondern fahrlässig und unvorsichtig!

