

Baderegeln



1. Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
2. Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
3. Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
4. Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
5. Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
6. Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort!
8. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
9. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser Spielzeug und bieten keine Sicherheit!
10. Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Wähle ausgewiesene Badestellen oder frage zuerst Ortskundige um Rat!
11. Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
12. Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
13. Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
14. Meide zu intensive Sonnenbäder!
15. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!

Selbstrettung

Tue nichts, was Dich oder andere in Gefahr bringt.

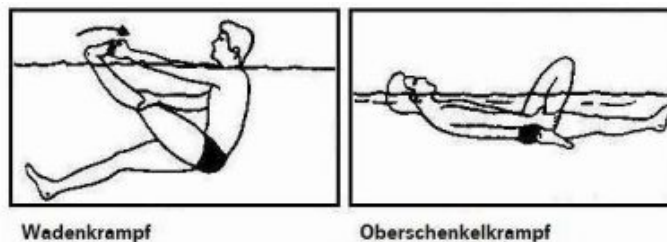
Regeln sollen Dich nicht ärgern – Regeln retten. Beachte daher Hinweise und Schilder und höre auf Rettungsschwimmer.

Verhalten bei Erschöpfung

Wenn Du nicht stehen kannst, dreh Dich in Rückenlage und versuche ruhig und tief zu atmen, bis Du Dich beruhigen kannst. Strecke dabei Arme und Beine weit auseinander. So siehst du von oben aus wie ein Seestern und sparst Kraft.

Verhalten bei Krämpfen

- Lege Dich auf den Rücken und bleibe ruhig.
- Rufe um Hilfe
- Versuche den Beckenrand oder das Ufer in Rückenlage zu erreichen.
- Wenn Du weißt, wie man den Krampf durch Dehnung löst, versuche es.



Verhalten bei Wirbeln

Wo entstehen Wirbel?

- Dort wo verschiedene Strömungen aufeinandertreffen, z. B. beim Zusammenfließen zweier Flüsse
- Uferausbuchtungen
- Brückenpfeiler und andere Hindernisse im Wasser
- Bühnen

Versuche dich flach an der Wasseroberfläche zu bewegen und aus dem Gefahrenbereich zu entkommen. Wirst du jedoch nach unten gezogen, dann versuche am Grunde des Wirbels seitwärts wegzutauchen.

Verhalten bei Strömungen

Versuche nicht gegen die Strömung anzuschwimmen, ansonsten ermüdest du zu schnell. Schwimme besser mit der Strömung, auch wenn dies der längere Weg zum Ufer ist.