

## 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.

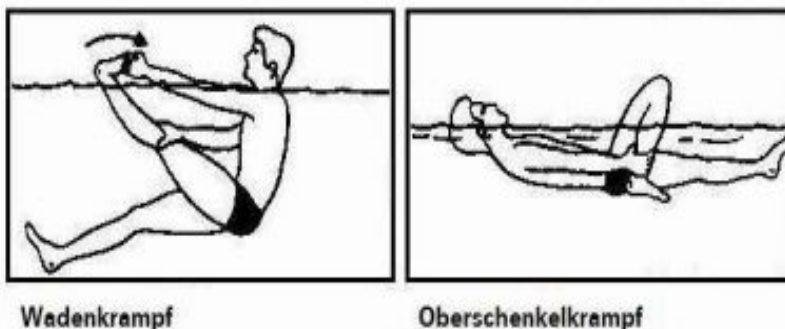
Regeln sollen Dich nicht ärgern – Regeln retten. Beachte daher Hinweise und Schilder und höre auf Rettungsschwimmer.

### 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.

## Fremdrettung

Bring Dich nicht selbst in Gefahr!

- Mache andere auf die Gefahrensituation aufmerksam (laut sprechen!)
  - Hilfe! Schau mal (zeigen!) da braucht jemand HILFE!
  - Wenn Du nicht beachtet wirst, werde einfach LAUTER!
- Helfen durch schwimmende Gegenstände
  - > Alles was schwimmt, kannst Du zureichen oder zuwerfen.
- Bei Hilfeleistung durch Schwimmen lege möglichst viele Kleidungsstücke (vor allem die Schuhe!) ab. Nimm möglichst einen Schwimmkörper (Rettungsring, -boje, usw.) mit. Bei größeren Entfernungen kannst du ein Rettungsboot oder -brett nutzen, um Kräfte zu sparen.
- Schwimme an den Ertrinkenden möglichst von hinten heran. Schlägt er um sich, versuche ihn zu beruhigen. Gelingt dies nicht, dann warte in unmittelbarer Nähe, bis er sichtbar ermattet.

## Notruf

- Jeder kann unter der Nummer **112** einen Notruf absetzen – auch Du!
- Schildere die Situation und bleibe für Rückfragen am Telefon

## Verhalten bei Bootsunfällen

Nichtschwimmer gehören NICHT in ein Boot!

- Wenn Du kannst, bleibe beim Boot – schwimme nicht weg, sondern halte Dich fest, sofern das Boot nicht untergeht. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot eher, als einen einzelnen Schwimmer, welcher versucht bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu schwimmen, um Hilfe zu holen.
- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren.
- Schaue ob jemand fehlt und tauche -wenn möglich- nach ihm.

## Verhalten bei sinkenden Autos

Schnalle Dich ab und verlasse das Auto schnellstmöglich durch ein Fenster.

# Eisregeln

## Selbstrettung

1. Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!

Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.

Du kannst dich auch beim zuständigen Amt erkundigen, ob das Eis schon trägt!

2. Achte auf Warnungen von anderen (z. B. Ortskundige, Radio, Zeitung...).
3. Gehe nie allein aufs Eis!
4. Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt! Lege dich dazu flach aufs Eis, um dein Körpergewicht zu verteilen und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer.
5. Wenn du eingebrochen bist, dann versuche dich in Bauch- oder Rückenlage flach auf die Eisfläche zu schieben und dein Gewicht zu verteilen.

## Fremdrettung

1. Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
2. Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf.
3. Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.