

Baderegeln

Beachte in öffentlichen Bädern die Haus- und
Badeordnung!

Folge den Anordnungen des Aufsichtspersonals!

Beachte wichtige Grundsätze!

- Nur wer gesund ist und sich wohl fühlt, darf schwimmen gehen.
- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Dusche dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Überschätze beim Schwimmen nicht deine Kraft und dein Können!
- Schwimme nie allein weit hinaus und tauche nur unter Aufsicht!
- Springe nur ins Wasser, wenn es unter dir frei und tief genug ist!
- Wenn du aus dem Wasser kommst, trockne dich ab, creme dich mit Sonnenmilch ein oder ziehe dir Kleidung an!
- Vermeide intensive Sonnenbäder!

Meide Gefahren!

- Unbekannte Ufer bergen Gefahren. Gehe vorsichtig ins Wasser!
- Meide beim Schwimmen sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse sofort das Wasser!
- Schifffahrtswege, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen.
- Luftmatratzen, Autoschläuche und Gummitiere sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge.

Nimm Rücksicht!

- Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen!
- Rufe im Wasser nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist! Hole aber Hilfe, wenn andere in Gefahr sind!

- Achte mit darauf, dass Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen und im Nichtschwimmerbecken bleiben!
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber! Abfälle gehören in den Mülleimer.
- Esse und trinke niemals im Wasser!
- Glasflaschen haben im Schwimmbad nichts zu suchen. Benutze Plastikflaschen!

Selbstrettung (Silber & Gold)

- Niemals ohne Aufsicht schwimmen oder tauchen - es besteht Lebensgefahr!
- Bei einem Muskelkrampf beim Schwimmen auf dem kürzesten Wege das Wasser verlassen!
- Ruhe bewahren!
- Beim Wadenkrampf in der Rücklage mit den Armen rudern!
- Beim Fingerkrampf in der Rückenlage Hände schütteln und Wasser treten!
- Kaltwasserströmungen und Schlinggewächse nach Möglichkeit meiden!
- In unvorhergesehenen Fällen Ruhe bewahren und flach darüber hinwegschwimmen!
-

Bootsunfälle & Eisregeln (Gold)

- Beim Bootfahren müssen Nichtschwimmer immer eine Schwimmweste tragen.
- Beim Kentern zunächst vom Boot wegschwimmen!
- Wenn möglich, später am treibenden Boot festhalten!
- Gehe nie allein aufs Eis!
- Unbeaufsichtigte oder verbotene Eisflächen nicht betreten!
- Knisternde Eisflächen sofort verlassen!
- Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.
- Betrete einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist und ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.
- Einem ins Eis Eingebrochenen nur kriechend nähern und ihm nur unter Benutzung eines Hilfsmittels (Leiter, Ast, Pullover) aus dem Wasser helfen!
- Im Eiswasser selbstständig in Bewegung bleiben! Laut um Hilfe rufen!
- Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf.
- Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.