DIE BADEREGELN

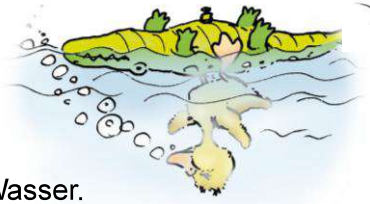


Baderegeln sind wichtig, um sich beim Baden und Schwimmen vor Gefahren zu schützen und Unfälle zu vermeiden. Sie sind ein wichtiger Bestandteil des Schwimmunterrichts und helfen, die Sicherheit im und am Wasser zu gewährleisten.

Ich gehe nur zum Baden, wenn ich mich wohl fühle.

Ich gehe kühl duschen, bevor ich ins Wasser gehe.

Ich lasse Tiere und Pflanzen in Ruhe, es ist Ihr zuhause.



Ich gehe zum Schwimmmeister, wenn ich Hilfe brauche.

Ich nehme immer Rücksicht auf andere Badegäste.

Ich gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauchnabel ins Wasser.



Ich schütze mich vor starker Sonne, da ich keinen Sonnenbrand möchte.

Ich stoße keinen ins Wasser, da ich nicht weißt ob Er/Sie schwimmen kann.

Ich überschätze mich und meine Kraft nicht, da ich sonst untergehen könnte.

Ich gehe immer vorsichtig ins Wasser und warne bei Gefahr auch andere.

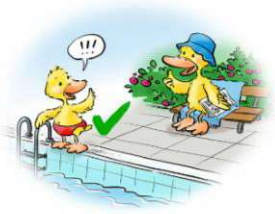
Ich helfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen. Es reicht, wenn ich Hilfe rufe/hole.

Bei Gewitter gehe ich sofort aus dem Wasser. Der Blitz könnte mich treffen.

Ich laufe im Schwimmbad immer langsam und renne nicht, sonst kann ich stürzen und mich verletzen.

Ich mache eine Pause, wenn ich friere oder müde bin. Auch trockne ich mich und ziehe trockene Sachen (Badekleidung) an, damit ich nicht friere.

Ich gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser. Ist mein Bauch leer, habe ich keine Kraft und bei vollem Bauch könnte mir schlecht werden, dann warte ich 1 Stunde bis ich schwimmen gehe.



Ich halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Abfälle werfe ich in den Mülleimer oder nehme sie mit nach Hause.

Ich sehe nach, ob das Wasser tief genug ist und frei ist. Erst dann springe ich, da ich mich und andere nicht verletzen möchte.

Ich schwimme alleine nie weit hinaus. Ich könnte sonst nicht mehr ans Ufer/Land kommen.

Aufblasbare Schwimmhilfen bieten mir keine Sicherheit im Wasser, wenn die Luft rausgeht, kann ich unter gehen. Bei Wind und Strömung spiele ich nicht mit Luftmatratze im Wasser. Ich könnte abgetrieben werden.

Ich rufe nie um Hilfe, wenn ich nicht wirklich in Gefahr bin. Es könnte ein anderer Hilfe brauchen und bekommt wegen meinem Spaß keine und geht unter.

Ich nehme niemals Glasflaschen mit ins Schwimmbad, beim herunter fallen kann sie zerbrechen und die Scherben verletzen mich.

Ich bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren. Sie sind groß und können mich verletzen oder überfahren.



**Die Kinder sollen die Baderegel verstehen,
Beispiele sagen können
und nicht auswendig aufsagen.**



Bilderquelle:
https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/