

Baderegeln

Schwimmen gehen und sich so richtig austoben macht Spaß – ganz ohne Frage. Aber ohne Regeln geht es nicht, damit es stets ein sicheres Vergnügen bleibt. Hier ein Auszug aus den Baderegeln der DLRG, die jeder Schwimmer ob Jung oder Alt berücksichtigen sollte:

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut.
- Nicht mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich!
- Überschätze Kraft und Können nicht! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!