

# Baderegeln

Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe\* im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen, usw.)

**Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!**



**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 tief genug und frei ist!**

**Unbekannte Ufer bergen Gefahren!**

**Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!**

**Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!**



**Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!**

**Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!**



**Luftmatratze, Autoschlauch, und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!**

**Schwimmen und Bades an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst!**

**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 intensive Sonnenbäder!**



**Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklichin Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn Hilfe nottut!**

## **\*Selbsthilfe / Selbstrettung**

- Schwimmen ohne Aufsicht unterlassen, sonst droht Lebensgefahr!
- Bei Muskelkrampf im Wasser möglichst schnell aus dem Wasserherauskommen!  
Bei Wadenkrampf in der Rückenlage mit den Armen rudern, bei FingerkrampfHändeschütteln und Wasser treten. Im Notfall Hilfe herbeirufen!
- Bei unbekanntem Gewässern vorher erfahrene Leute (Ortsansässige) um Rat fragen.

Mit dem Strom an Land schwimmen. Schlingpflanzen in Rückenlage abstreifen und flach überschwimmen.

- Vorsicht bei Unkenntnis über Ebbe und Flut, entsprechende Warnungen beachten.  
Unbedingt die Badezeiten einhalten. Nicht zu weit rausschwimmen.
- Das Ufer immer im Auge behalten. Ruhe bewahren, nicht in Panik geraten.
- Beim Eislaufen im Winter Nichtbeaufsichtigte und verbotene Stellen nicht betreten.  
Beim Einbrechen flach auf das Eis legen und wegstreichen. Ständig im Wasser bewegen und um Hilfe rufen. Wenn mehrere Retter nahen, sollen diese eine Menschenkette bilden.
- Achtung bei Bootsunfällen. Bootsfahrten sind nur für Schwimmer geeignet. Wetter und Wellen beachten. Beim Kentern vom Boot wegschwimmen, sonst Soggefahr. Signale geben und um Hilfe rufen.
- Tauchen nur unter Aufsicht üben, und nie zu oft hintereinander.
- Bei Ermüdung und Übelkeit beim Schwimmen auf dem schnellsten Weg aus dem Wasser heraus. Gegebenenfalls um Hilfe rufen