



# WASSERRETTUNG



## BADEREGELN

### 1. GESUNDHEIT:

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!

### 2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN:

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!

### 3. DUSCHEN, ABKÜHLEN:

Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!

### 4. KÄLTEGEFÜHL:

Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen!  
Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!

### 5. OHRENERKRANKUNGEN:

Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!

### 6. ESSEN:

Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.

### 7. STARKE SONNE:

Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)!  
Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!

### 8. ÜBERMUT:

Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).

### 9. SPRINGEN:

Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist!  
Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen!  
Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!

### 10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD:

Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen.  
Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung!  
Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

SAMARITERBUND

