

# BADEREGELN

So macht Schwimmen Spaß



## Schwimme mit Überlegung

1



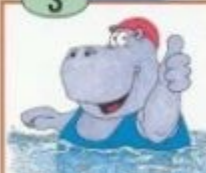
Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

2



Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst. Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.

3



Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser.

4



Überschätze nicht Deine Kraft und Dein Können. Schwimme allein nicht weit hinaus.

5



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.

## Meide Gefahren

6



Unbekannte Ufer bergen Gefahren. Gehe vorsichtig ins Wasser.

7



Sumpflage und pflanzendurchwachsene Gewässer verunsichern den Schwimmer, meide sie.

8



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.

9



Schiffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen.

10



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireise sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge.

## Nimm Rücksicht

11



Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Leute.

12



Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.

13



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Wirf Abfälle in den Mülleimer.

14



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab.

15



Vermeide intensive Sonnenbäder.

Mehr Sicherheit – mehr Badespaß.  
Lerne Schwimmen. Lerne Retten.

**DLRG**  
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

**DIE BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse