



Frühschwimmerzeugnis – Seepferdchen inkl. der Kenntnis der Baderegeln

Baderegeln

Schwimme mit Überlegung



Gehe nie mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst. Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.



Bist du Nichtschwimmer, gehe nur bis zur Brust ins Wasser.



Überschätze nicht deine Kraft und dein Können. Schwimme allein nicht weit hinaus.



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

Meide Gefahren



Unbekannte Ufer bergen Gefahren. Gehe vorsichtig ins Wasser.



Sumpfige und pflanzen-durchwachsene Gewässer verunsichern – meide sie!



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Schiffahrtswege, Wehre, Bühnen, Schleusen und Brückenpfeiler sind keine Badezonen!



Luftmatratzen, Gummities und Autoschläuche sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge.

Nimm Rücksicht



Nimm Rücksicht auf andere. Besonders auf Kinder und ältere Leute.



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



Halte Wasser und Umgebung sauber. Wirf alle Abfälle in den Mülleimer.



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich gut ab.



Vermeide intensive Sonnenbäder.

Aufbaukurs – Seeräuber: 100 m Schwimmen, 5 m Streckentauchen mit Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen

