



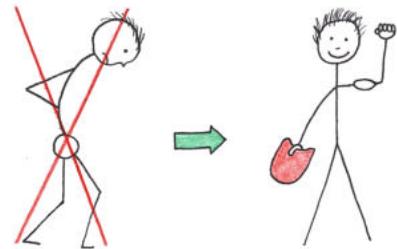
# Baderegeln

## Vorbereitung zu den deutschen Schwimmbzeichen

des Berliner Schwimmverein "Friesen 1895" e.V. ©

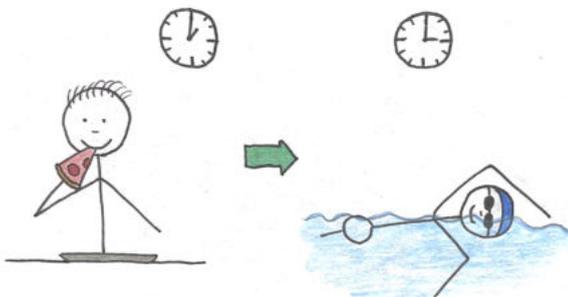
### 1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.

Wenn du dich nicht wohlfühlst, kann dein Körper nicht die Leistung bringen, die er in gesundem Zustand leisten kann. Im Wasser ist das besonders gefährlich, weil du im schlimmsten Fall ertrinken kannst.



### 2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Der Körper konzentriert sich nach dem Essen fast vollständig auf die Verdauung. Deshalb fühlst du dich manchmal auch etwas schlapp nach dem Essen. Wenn du dann schwimmen gehst, kannst du dich leicht überschätzen und im schlimmsten Fall ertrinken.



### 3. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.

So kann sich dein Körper an das kühlere Wasser gewöhnen, du spülst den Schweiß, Dreck, die Sonnencreme etc. ab und das Wasser bleibt sauber.



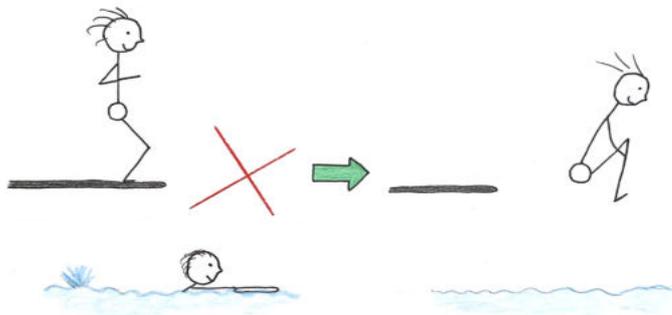
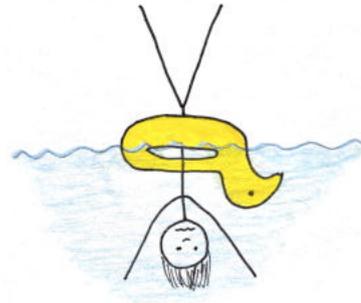
#### 4. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



Das Wasser ist immer in Bewegung. Wenn du im Wasser stehst, kann es daher passieren, dass du auch schnell mal den Halt verlierst. Je tiefer du bist, desto schwieriger ist es, sich wieder hinzustellen.

#### 5. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

Denn sie können unerwartet durch zum Beispiel Wellen umkippen, sie können ein Loch bekommen und nicht mehr schwimmen.

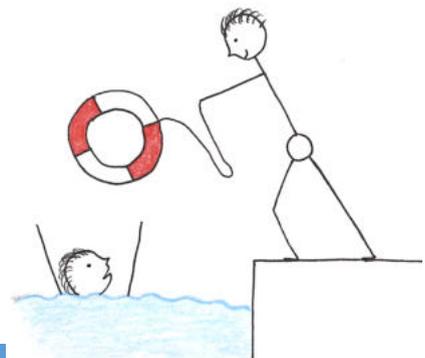


#### 6. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Du kannst andere schwer verletzen, wenn du auf sie drauf springst. Du kannst dich selbst schwer verletzen, wenn z.B. Gegenstände im Wasser sind, auf die du springst.

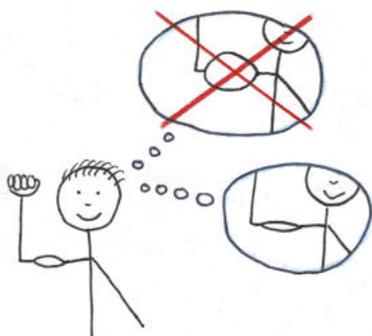
#### 7. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.

Wenn du dann nämlich wirklich Hilfe brauchst, glaubt dir keiner mehr, weil jeder denkt, du meinst es nicht ernst.



**Aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.**

**Wenn du hilfst**, halte dabei Abstand und reiche dem Hilferufenden einen schwimmenden Gegenstand, an dem er sich festhalten kann. Sonst gerätst du womöglich selbst in Gefahr.

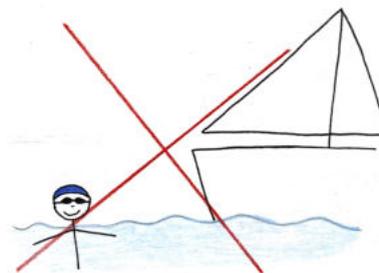


### 8. Überschätze dich und deine Kraft nicht.

Gerade, wenn du im Meer schwimmst, gibt es keine Möglichkeit, sich irgendwo festzuhalten und auszuruhen. Schwimme deshalb immer nur so weit, dass du auch noch ausreichend Kraft hast zurückzuschwimmen.

### 9. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.

Beim Baden und Schwimmen guckt oft nur dein Kopf aus dem Wasser. Durch die Wellen und die eingeschränkte Sicht können dich Segler und Bootsführer leicht übersehen.

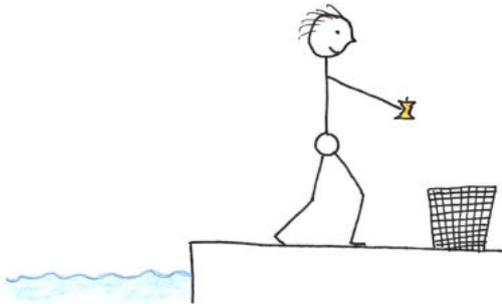


### 10. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.

Aufgrund der guten Leitfähigkeit des Wassers fließen auch in mehr als 100 Meter Entfernung vom Einschlagsort des Blitzes noch Ströme, die bei dir einen Schock auslösen und zum Ertrinken führen können.

### 11. Tauche andere nicht unter.

Der andere kann sich verschlucken oder keine Luft mehr haben und so kann das lebensgefährlich für ihn sein.



12. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.