

## Baderegeln

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen!
- 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 unter dir tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schifffahrtswege, 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 bieten dir im Wasser keine Sicherheit!
- Schwimmen 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 zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in 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 Wasser herauskommen!  
Bei **Wadenkrampf** in der Rückenlage mit den Armen rudern, bei **Fingerkrampf** Hände schütteln und Wasser treten. Im Notfall Hilfe herbeirufen!
- Schlingpflanzen in Rückenlage abstreifen und flach überschwimmen.
- Vorsicht bei Unkenntnis über Ebbe und Flut, entsprechende Warnungen beachten. Unbedingt die Badezeiten einhalten.
- 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 weg schwimmen, 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.