

Baderegeln

Körperliche
Gesundheit ist
Voraussetzung!

Kein Fieber, keine
ansteckenden
Krankheiten,
besondere
Hautausschläge;
Arzt fragen:
Herz, Lunge, Ohren.

Bei Kältegefühl raus
aus dem Wasser!

Zähneklappern, blaue
Lippen, Gänsehaut –
Krampfgefahr =
Zusammenziehen
der Muskeln durch
Unterkühlung.

Mute dir selbst nie
zuviel zu und verleite
andere nicht zu
Waghalsigkeiten!

Sprünge, wenn
Wasserfläche frei; im
offenen Wasser nur
in Begleitung
schwimmen; vermeide
das Anschwimmen
von verankerten und
vorbeifahrenden
Schiffen – Sog!

Bei
Ohrenerkrankungen
nicht tauchen
und springen!

Gefahr des
Wasserdrucks auf
das innere Ohr und
Gleichgewichtsorgan.

Schwimme nie mit
überfülltem Magen!

Der
Verdauungsapparat
braucht alles
überschüssige Blut –
Gefahr von
Ohnmacht und
Herzschlag.

Springe niemals in dir
unbekannte Gewässer!

Keinen Kopfsprung in
seichtes oder trübes
Wasser – Gefahr eines
Schädelbasisbruches;
ein Paket- oder
Schrittsprung ist nicht
so tieführend.

Dusche und
kühle dich ab,
bevor du ins
Wasser gehst!

Gewöhnung des
Körpers (36,7°) an die
Wassertemperatur
durch Benetzen von
Puls und Schläfen –
Herzschlaggefahr!

Sei vorsichtig beim
Wildbaden!

Wildbaden = Gegenteil
vom Baden im Frei-
bzw. Hallenbad;
meide sumpfiges und
schilfdurchwachsenes
Wasser;
beobachte deine
Kameraden genau –
Hilfe.

Vermeide zu lange
Sonnenbäder!

Rötung der Haut
= Verbrennung
1. Grades;
Durchblutungs-
störungen,
Blasenbildung und
Ablösen der Haut =
Verbrennung
2. Grades.

Beachte stets die
Badeordnung!

Hinweistafeln im
Bad, Anschläge
mit Badeordnung,
Anordnungen
des Badewärters.

Beachte
immer diese
Baderegeln,
dann steht einem
Badespaß nichts
im Weg!



144 

...die Rettung ist gleich hier!