

Baderegeln

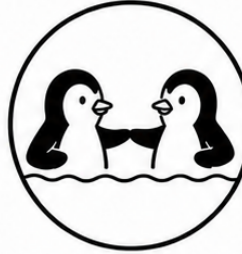
(erforderlich für das Bronze-, Silber- und Goldabzeichen)



Iss vor dem Schwimmen nicht zu viel und nicht zu wenig.



Wenn Du nicht schwimmen kannst, gehe nur bis zur Brust ins Wasser.



Nimm Rücksicht auf andere. Schubse niemanden und tauche niemanden unter.



Schütze dich bei starker Hitze im Schatten vor Sonnenbrand und Sonnenstich. Nutze auch Sonnencreme.



Dusche vor dem Schwimmen. An heißen Tagen kannst Du Dich dabei schon etwas abkühlen.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist und niemand im Weg ist.



Rufe niemals aus Spaß um Hilfe. Das kann von echten Notfällen ablenken



Wirf Deinen Müll in den Mülleimer. Halte das Schwimmbad, das Wasser und die Natur sauber.



Im Schwimmbad darfst Du nicht rennen. Auf nassen Fliesen kannst Du leicht ausrutschen.



Überschätze Deine Kräfte nicht. Schwimme längere Strecken nur zusammen mit anderen.



Beim Schwimmtraining darfst Du nur tauchen, wenn Dein Trainer oder Deine Trainerin es erlaubt.



Bade nicht dort, wo Schiffe fahren und wo Brücken, Schleusen oder Wehre sind. Dort können gefährliche Strömungen sein.



Wenn Du ein Gewässer noch nicht kennst, prüfe zuerst, ob Baden erlaubt ist. Gehe dann vorsichtig ins Wasser.



Luftmatratzen und Gummiteiere sind keine Schwimmhilfen. Im freien Gewässer kannst Du damit abtreiben und sie können platzen.



Gehe aus dem Wasser, wenn Dir kalt wird. Ziehe nach dem Schwimmen die nassen Sachen aus und trockne Dich gut ab.



Bade niemals bei Gewitter im Freien. Blitze können ins Wasser einschlagen.

Verhalten zur Selbstrettung

(erforderlich für das Silberabzeichen)

Verhalten bei Erschöpfung

- Wenn Du im Wasser in Schwierigkeiten geraten bist, rufe um Hilfe.
- Wenn Du erschöpft bist, lege Dich ruhig auf den Rücken. Tauche den Hinterkopf bis zu den Ohren ins Wasser und drücke die Hüfte nach oben. So kannst Du ruhig atmen und etwas Kraft sammeln.
- Wenn Du wieder genug Kraft hast, schwimme auf dem kürzesten Weg zum Ufer oder Beckenrand. Wenn Du auf dem Weg erneut müde wirst, kannst Du die Rückenlage beliebig oft wiederholen.

Was ist ein Krampf?

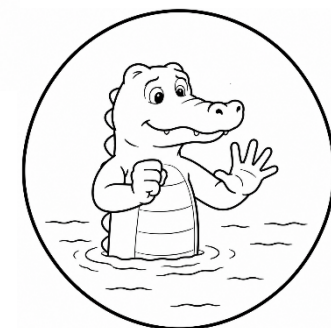
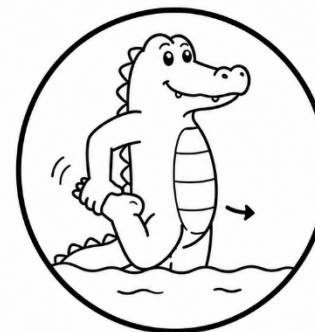
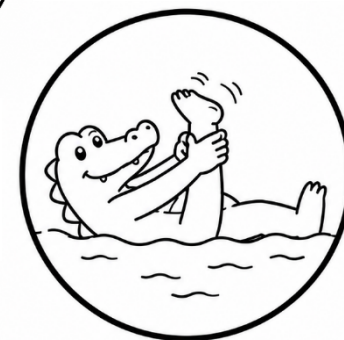
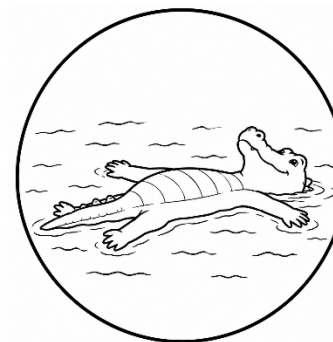
- Ein Krampf kann beim Schwimmen auftreten, besonders wenn Dir kalt ist oder Du erschöpft bist. Dabei zieht sich ein Muskel plötzlich zusammen, ohne dass Du es steuern kannst. Das kann weh tun und das Schwimmen erschweren.

Lösen von Krämpfen

- Um einen Krampf zu lösen, musst Du den betroffenen Muskel vorsichtig dehnen.
- Wadenkrampf: Fasse an Deine Fußspitze und ziehe sie in Richtung Schienbein. Strecke dabei das Bein aus.
- Oberschenkelkrampf: Ziehe den Fuß mit der Hand in Richtung Po und schiebe die Hüfte nach vorne.
- Fingerkrampf: Mache eine Faust und strecke die Finger anschließend kräftig wieder aus.

Nach einem Krampf

- Gehe nach einem Krampf möglichst aus dem Wasser.
- Ruhe Dich aus und massiere den betroffenen Muskel vorsichtig.
- Ein Krampf kann erneut auftreten. Überlege deshalb gut, ob Du an diesem Tag weiter schwimmen kannst oder lieber eine Pause machen solltest.



Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

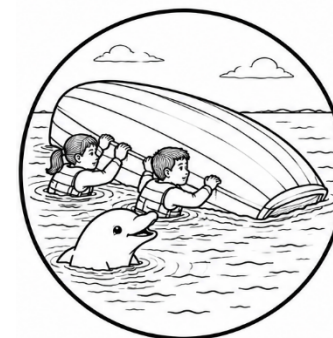
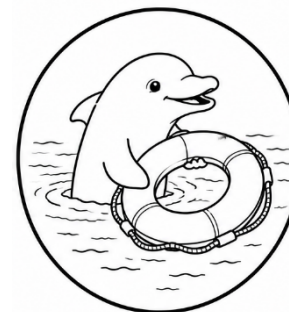
(erforderlich für das Goldabzeichen)

Das gilt für alle Unfälle

- Rufe um Hilfe, wenn Du oder andere in Schwierigkeiten geraten sind.
- Versuche immer zunächst, Dich selbst zu retten.
Danach kannst Du versuchen, anderen zu helfen, wenn Du Dich dabei nicht selbst in Gefahr bringst.

Badeunfälle

- Selbstrettung:
 - Siehe „Verhalten zur Selbstrettung“.
- Um anderen zu helfen
 - Prüfe, ob ein Hilfsmittel in der Nähe ist, das Du anreichen kannst, zum Beispiel einen Rettungsring, ein Rettungsseil oder eine Rettungsstange.



Bootsunfälle

- Trage bei Bootsfahrten stets eine Rettungsweste.
- Selbstrettung
 - Wenn Dein Boot kentert, aber nicht untergeht, bleibe in der Nähe des Boots und halte Dich daran fest, wenn das möglich ist.
 - Schwimme nur zum Ufer, wenn Du sicher bist, dass Du die Strecke schaffen kannst.
- Um anderen zu helfen
 - Prüfe, ob alle Personen aus dem Boot an der Wasseroberfläche sind und ob sich niemand mehr unter dem Boot befindet.



Eisunfälle

- Betrete Eisflächen nur, wenn sie von einem Erwachsenen zum Betreten freigegeben wurden.
- Selbstrettung
 - Wenn das Eis knackt, lege Dich langsam hin, um Dein Gewicht auf der Eisfläche zu verteilen. Robbe anschließend auf dem Bauch zum Ufer.
 - Wenn Du ins Eis eingebrochen bist, suche die kürzeste Richtung zum Ufer. Versuche, Dich in dieser Richtung mit dem Bauch vorsichtig auf das Eis zu schieben. Wenn das Eis an der Kante abbricht, versuche es immer wieder, bis Du festen Halt gefunden hast.
 - Bleibe ruhig und bewege Dich langsam und vorsichtig, damit Deine Kleidung möglichst wenig mit kaltem Wasser durchtränkt wird.
- Um anderen zu helfen
 - Wenn jemand ins Eis eingebrochen ist, rufe immer den Rettungsdienst. Es besteht die Gefahr einer Unterkühlung.
 - Gehe niemals selbst auf das Eis und renne nicht auf die Einbruchsstelle zu. Reiche stattdessen Hilfsmittel wie ein Seil, eine Jacke, Äste oder eine Leiter an.
 - Eine Person darf sich der Einbruchsstelle nur liegend nähern, wenn sie selbst durch ein Seil oder durch andere Personen am Ufer gesichert ist.