Schwimmschule

# DELFINI

*„Richtig und gut schwimmen lernen mit viel Spaß und Freude“*

## Allgemeine Baderegeln

1. Wenn du schwimmen oder baden gehst, musst du gesund sein! Besonders wenn du eine Erkältung, Fieber oder Ohrenschmerzen hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen! Es kann dadurch sonst alles noch viel schlimmer werden und du viel weniger Kraft hast!

2. Wasche und reinige deinen Körper gründlich bevor du ins Wasser gehst! Dadurch bleibt das Wasser sauberer und der Bademeister muss dann weniger chemische Mittel (Chlor) ins Wasser geben. Das hilft deiner Haut und der Umwelt!

3. Achte auf die Hinweisschilder, denn dann weißt du, was erlaubt oder verboten ist! Wenn du verbotene Sachen machst, dann kannst du andere Badegäste gefährden oder belästigen und großen Ärger bekommen!

4. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, denn Abfälle gehören in den Mülleimer und wer möchte schon auf einer Müllhalde spielen!

5. Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du noch nicht schwimmen kannst, denn es kann unerwartet eine tiefe Stelle kommen!

6. Wenn dir im Wasser kalt wird, dann gehe sofort heraus und trockne dich ab. Du kannst dich sonst erkälten oder einen schmerzhaften Muskelkrampf bekommen! Mit einem Krampf kann man nicht mehr sicher schwimmen!

7. Wenn du gerade viel gegessen hast, dann warte einige Zeit, bevor du ins Wasser gehst und wenn du hungrig bist, dann iss erst vorher etwas! Du hast sonst nicht deine ganze Kraft zur Verfügung und das kann gefährlich sein!

8. Schütze dich vor der Sonne (Sonnencreme, Mütze, T-Shirt), damit du keinen schmerzhaften Sonnenbrand oder gar Sonnenstich bekommst!

9. Wenn dir zum Beispiel nach einem Sonnenbad heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen, weil der Kälteschock deinen Körper und dein Herz überanstrengen kann! Also kühle dich vorher erst vorsichtig ab!

10. Sei nicht übermütig und lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst, verboten ist oder du nicht tun möchtest! Du kommst sonst leicht in gefährliche Situationen oder bekommst Ärger!

11. Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist. Es ist dort sicherer!

12. Stelle vor dem Springen sicher, dass du dich nicht selbst oder einen Anderen in Gefahr bringst! Das Wasser ist vielleicht zu niedrig oder es schwimmt dort gerade jemand! Das kann sehr gefährlich und schmerzhaft für alle sein!

13. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind keine Schwimmhilfen und bieten dir keine Sicherheit! Du kannst zum Beispiel ins Tiefwasser abtreiben und/oder leicht abrutschen!

14. Trockne dich nach dem Baden gut ab, weil du dich sonst leicht erkälten kannst!

15. Renne nicht auf den Fliesen im Schwimmbad, denn du kannst ganz leicht ausrutschen und dich verletzen. Das tut weh!

16. Schubse niemanden und tauche auf gar keinen Fall andere unter das Wasser, weil es sie erschrecken kann. Außerdem ist das gefährlich!

17. Bei Gewitter verlasse das Wasser sofort! Auch wenn das Gewitter noch weiter weg ist, kann trotzdem ein Blitz ins Wasser einschlagen und das ist fast immer tödlich!

18. Rufe nie aus Spaß um Hilfe, da sonst Andere auch in wirklichen Notfällen an einen Scherz glauben und nicht mehr helfen!

19. Wenn du bemerkst, dass jemand Hilfe braucht, so mache den Bademeister oder einen Erwachsenen darauf aufmerksam! Versuche nicht einen Ertrinkenden selbst zu retten. Dieser kann Todesangst haben und das kann schon für einen erwachsenen Rettungsschwimmer sehr gefährlich werden!

20. Nimm Rücksicht auf andere Badende, vor allem auf kleinere Kinder und ältere Menschen, weil sich diese sonst erschrecken oder belästigt fühlen könnten!

21. Beachte beim Wasserrutschen die Verhaltensschilder und verlasse den Ausstiegsbereich sofort! Damit hilfst du Unfälle zu vermeiden!

22. Bleibe in Wellenbädern immer in der Mitte, weil die Randbereiche gefährlich sein können! Dies dient der Sicherheit für alle und hilft Unfälle zu vermeiden!

# Besondere Baderegeln für
# Meer, Fluss und See

1. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren, da sie dich übersehen und schwer verletzen können!
2. Beachte Warnhinweise, Bojen, Begrenzungen und Absperrungen, denn es gibt immer einen triftigen Grund (Schutz vor Booten, Strömungen etc.) weshalb sie aufgestellt wurden!
3. Unbekannte Gewässer bergen Gefahren da sie manchmal steil abfallen oder unerwartete Vertiefungen haben können! Gehe deshalb vorsichtig ins Wasser!
4. Unbekannte oder oft nicht sichtbare Strömungen können sehr gefährlich sein! Schau dir deshalb alles genau an und frage im Zweifel immer die Aufsichtsperson oder einen Erwachsenen ob es hier sicher ist!
5. Wenn der Wind vom Lande weht, kann er dich beim Baden aufs offene Meer hinaustreiben!
6. Unerwartete Wassertemperaturunterschiede können dich erschrecken!
7. Strandgut oder im Wasser treibende Gegenstände können dich verletzen!
8. Unter der Wasseroberfläche befindliche Felsen, Steine, Pfähle, Eisenteile und zerbrochenes Glas können dich leicht verletzen!
9. Schlammiger Boden und/ oder Wasserpflanzen können Angst und ein Fehlverhalten in dir auslösen!
10. Scharfkantige Gräser können die Haut sehr leicht verletzen und es gibt auch dumme Menschen, welche auch gefährliche Sachen einfach wegwerfen!
11. Strömungen und Wirbel, besonders beim Zusammenfließen zweier Flüsse, an Bauwerken, Einbuchtungen und Hindernissen sind sehr gefährlich, da sie dich unter das Wasser oder vom sicheren Ufer wegziehen können!
12. Gefahr besteht auch bei Uferbefestigungen, Pfählen, Brückenpfeilern, Wehren und Wasserfällen, bei Strudeln und Wasserwalzen. Sie alle sind sehr gefährlich! Achte auf die Hinweisschilder und halte dich an die Regeln.
13. Achte auf Quallen! Manche sind giftig und verbrennen bei Berührung die Haut, was sehr weh tut!

Schwimmschule Delfini
Lange Steige 9, 78665 Frittlingen
www.schwimmschule-delfini.de

Copyright: S. Auer, Frittlingen 08.21