

10 BADEREGELN



1. GESUNDHEIT
Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!



2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN
Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!



3. DUSCHEN, ABKÜHLEN
Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
4. KÄLTEGEFÜHL
Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen!
Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!



5. OHRENERKRANKUNGEN
Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!



6. ESSEN
Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.



7. STARKE SONNE
Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!



8. ÜBERMUT
Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).



9. SPRINGEN
Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD
Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!