

Baderegeln



OG Bad Münster a.St.-Ebg

Vor dem Baden

1. Nicht zu lange in der **Sonne** liegen (⇒ Hitzeschlag / Sonnenstich).
Benutze **Sonnencreme** (⇒ Sonnenbrand).
2. Keine **Steine, Glas** oder Müll ins Wasser werfen (⇒ Verletzungsgefahr).
3. Nicht **überhitzt** ins Wasser gehen, vorher abkühlen;
niemals mit ganz **vollem** oder ganz **leerem Magen** baden (⇒ Kreislauf).

Gefahren

4. Meide **sumpfiges** und **pflanzendurchwachsenes** Wasser (⇒ „Schlingpflanzen“).
5. **Unbekanntes Ufer** anzuschwimmen ist gefährlich
6. Nicht an **Felsbuchten, Brückenpfeilern, Schleusen** oder **Wehren** baden (⇒ Sog / Strömung).
Niemals in die Nähe von **Schiffen** oder Booten schwimmen (⇒ Schiffsschraube)

Reingehen

7. Bei **fremden Gewässern** erst schauen, ob das Wasser tief genug ist und was auf dem Boden liegt.
8. Kein **Kopfsprung** ins unbekannte Gewässer;
nur springen, wenn das Wasser **unter Dir frei** ist (⇒ Verletzungsgefahr).

Eigenes Verhalten

9. Als **Nichtschwimmer** nur bis zur **Brust** ins Wasser.
10. Überschätze deine **Kräfte** nicht beim Hinausschwimmen;
bei Waden**krampf** ruhig bleiben und Zehen nach oben ziehen.

Rücksicht

11. Auf andere Badende und Kinder **Rücksicht** nehmen.
12. **Hilf anderen**, wenn jemand um Hilfe ruft;
rufe niemals **aus Spaß** um Hilfe.

Rausgehen

13. Wenn Dir **kalt** ist („Gänsehaut“, blauen Lippen oder Zittern) sofort das Wasser verlassen (⇒ Unterkühlung).
Nach dem Baden die **nassen Sachen** ausziehen (⇒ Erkältung).
14. Bei **Gewitter** sofort das Wasser verlassen (⇒ Blitz). Nicht bei starkem **Regen** baden.