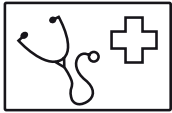


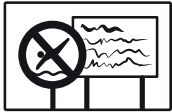


# BADEREGELN



## Gesundheit ist Voraussetzung!

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein. Gehe nie mit ansteckenden Krankheiten, Fieber oder Hautauschlägen schwimmen.



## Hinweisschilder und Badeordnung beachten!

Auf den Hinweisschildern steht was beim Baden erlaubt und was verboten ist. Halte dich daran!



## Duschen und Abkühlen!

Dusche und kühle dich ab bevor du ins Wasser gehst, damit sich dein Körper an die Wassertemperatur gewöhnen kann.



## Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser!

Verlasse das Wasser, wenn dir kalt ist (blaue Lippen, Gänsehaut). Bei Unterkühlung besteht Krampfgefahr.



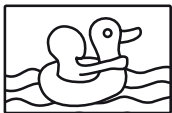
## Meide lange Sonnenbäder!

Schütze dich mit Sonnencreme, Kappe und T-Shirt vor der Sonne und versuche dich im Schatten aufzuhalten. Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen, da dein Kreislauf dadurch einen Schock erleiden kann.



## Bei Gewittern ist Baden lebensgefährlich!

Verlasse sofort bei den ersten Anzeichen eines aufziehenden Gewitters das Gewässer und begib dich an einen sicheren Ort.



## Aufblasbare Spielzeuge sind keine sicheren Schwimmhilfen!

Luftmatratzen und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug und dienen nicht dazu, einen Nichtschwimmer über Wasser zu halten. Lasse Kinder nie unbeaufsichtigt im Wasser damit spielen!



## Springen nie in unbekanntes Gewässer!

In unbekanntem Gewässer können ungeahnte Gefahren lauern. Begib dich vorsichtig ins Wasser! Kopfsprünge in zu seichtes Wasser können zu schwerwiegenden Verletzungen führen.



## Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!

Pflanzen und Tiere im Wasser können Panikreaktionen auslösen.



## Übermut, Leichtsinn, Zwang

Lass dich nie von anderen zu etwas überreden, das du nicht gut kannst oder nicht machen willst. Gehe nicht ins Wasser wenn du alkoholisiert bist oder es bereits dunkel ist!



## Nichtschwimmer

Nichtschwimmer sollten sich maximal in brusttiefem Wasser aufhalten.



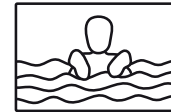
## Freies Gewässer

Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehren sind keine Schwimm- und Badezone, denn der dort entstehende Sog ist gefährlich. Schwimme nie an fahrende Boote heran!



## Essen

Der Verdauungsapparat braucht nach einem ausgiebigen Essen viel Energie, warte daher mindestens 1-2 Stunden, bevor du wieder ins Wasser gehst.



## Rücksicht

Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder und ältere Personen!



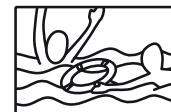
## Hygiene

Verhalte dich hygienisch und verunreinige nicht das Wasser. Wirf Müll in die dafür vorgesehenen Behältnisse.



## Abtrocknen

Trockne dich nach dem Baden ab und ziehe trockene (Bade-)Bekleidung an, um eine Verkühlung zu verhindern.



## Hilferuf

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist! Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!