

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Die wichtigsten Baderegeln

Regeln im Schwimmbad



Bild: FlatIcon/Freepick

Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.

Ein geschwächter Körper kann oftmals nicht die benötigte Kraft und Leistungsfähigkeit zum Schwimmen aufbringen.



Bild: FlatIcon/Freepick

Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Bei einem gefüllten Magen verwendet der Körper die vorhandene Energie für die Verdauung. Diese Energie

fehlt ihm dann beim Schwimmen in den Armen und Beinen. Auch ein leerer Magen sollte vermieden werden, da der Körper zu wenig oder gar keine Energie zum Schwimmen hat.

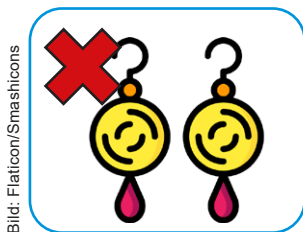


Bild: FlatIcon/Smashicons

Ziehe deinen Schmuck aus, bevor du ins Schwimmbecken gehst.

Wer Schmuck trägt, kann sich selbst oder andere damit verletzen.

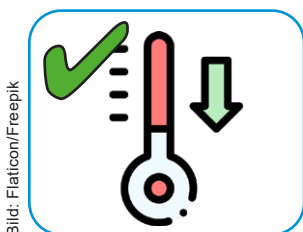


Bild: FlatIcon/Freepick

Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.

Besonders im Sommer ist der Körper durch die Sonne aufgeheizt. Durch das kalte Wasser im Schwimmbad kann der Körper sehr schnell einen Schock erleiden.



Bild: FlatIcon/Freepick

Gehe vor dem Schwimmen auf die Toilette.

Es ist unhygienisch und ungesund für alle Schwimmerinnen und Schwimmer, ins Wasser zu urinieren.



Bild: FlatIcon/cubymdesign

Melde dich ab, wenn du auf die Toilette gehst.

Damit die Lehrkraft im Notfall helfen kann, muss sie immer wissen, wie viele Schülerinnen und Schüler sich im Becken befinden und wo die anderen Schülerinnen und Schüler sind.



Bild: FlatIcon/Freepick

Dusche dich ab, bevor du ins Wasser gehst.

Ohne Duschen gelangt Schmutz, der sich auf der Haut befindet (z. B. Schweiß, Körperflüssigkeiten, Cremes und Öle, Haare), ins Wasser.

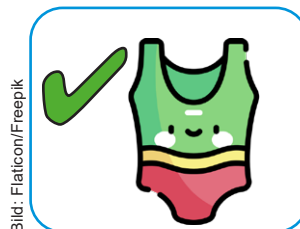


Bild: FlatIcon/Freepick

Gehe nur in Badekleidung ins Wasser.

Neben der Hygiene und der Sauberkeit ist das Tragen von Badekleidung in öffentlichen Schwimmbädern vor allem aus Scham der Nacktheit vor

anderen (fremden) Personen und zum eigenen Schutz (z. B. Fotografie) notwendig.

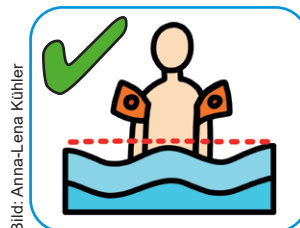


Bild: Anna-Lena Kühler

Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.

Anfängerinnen und Anfänger verlieren sehr schnell den Halt im Wasser. Wenn sie es dann nicht schaffen, den Kopf

schnell wieder über das Wasser zu bringen, kann das Folgen bis hin zum Ertrinken haben.



Bild: Anna-Lena Kühler

Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

Für den Körper stellt es eine Höchstleistung dar, die Temperatur in kaltem Wasser längere Zeit konstant zu halten. Kalte Muskulatur neigt zu

Krämpfen, und die Blutversorgung in Armen und Beinen wird reduziert. Das kann die Beweglichkeit und Kraft so weit einschränken, dass man untergeht.

Bild: Flaticon/Freepik



Überschätze dein Können und deine Kraft nicht.

Wenn man sich überschätzt, reicht die Kraft in Beinen und Armen dann möglicherweise nicht mehr aus, um wieder an den sicheren Beckenrand oder ans Ufer zu gelangen.

Bild: Flaticon/surang



Rufe nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist.

Hilfe rufen aus Spaß kann dazu führen, dass man gegebenenfalls einen anderen Menschen, der helfen will, in Gefahr bringt. Außerdem kann

es passieren, dass einem selbst nicht mehr geholfen wird, wenn man wirklich in Gefahr ist.

Bild: Flaticon/ BZZRINCANTATION

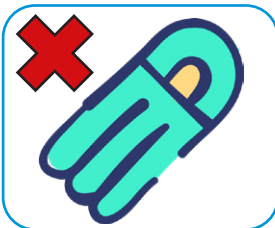


Wirf keinen Müll ins Wasser.

Halte das Becken und seine Umgebung sauber. Abgesehen davon, dass herumliegender Müll nicht besonders schön aussieht, kann dieser auch zu einer erheblichen Gefahr

werden (z. B. Plastiktüte, die sich in den Füßen verfährt). Durch die Verunreinigung des Wassers können sich zudem Bakterien verbreiten, die zu Krankheiten führen können.

Bild: Flaticon/Freepik



Aufblasbare Schwimmhilfen wie Luftmatratzen und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

Aufblasbare Schwimmhilfen können einen Schutz suggerieren, der nicht wirklich

vorhanden ist, da sie zwar den Körper über Wasser halten können, aber nicht den Kopf (Gefahr des Ertrinkens).

Bild: Flaticon/Freepik



Laufe nicht schnell am Beckenrand, denn es könnte rutschig sein.

Wer am Beckenrand rennt, kann leicht ausrutschen und sich dabei verletzen.

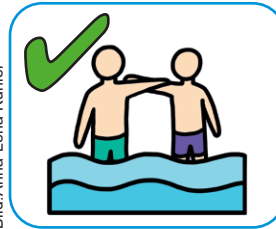
Bild: Anna-Lena Kühler



Tauche andere im Wasser nicht unter.

Die Person könnte sich erschrecken, Wasser schlucken und in Panik geraten.

Bild: Anna-Lena Kühler

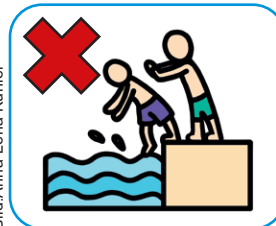


Nimm Rücksicht auf die anderen.

Ein rücksichtsvolles Miteinander im Schwimmbad hilft Unfälle zu vermeiden. Man stößt zum Beispiel nicht so schnell zusammen, macht sich

gegenseitig auf Gefahren aufmerksam und erhöht bei allen die Freude im Schwimmbad.

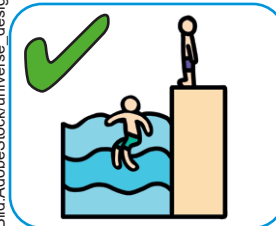
Bild: Anna-Lena Kühler



Stoße niemals andere absichtlich ins Wasser.

Die ins Wasser gestoßene Person könnte sich erschrecken, in Panik geraten oder sich selbst und andere Personen, die sich im Becken befinden, verletzen.

Bild: AdobeStock/universe_design



Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist. Verlasse den Sprungbereich sofort.

Insbesondere bei einem Kopfsprung können sich Schwimmer und Schwimmerinnen sehr

schwer verletzen, wenn sie springen und auf dem Beckenboden aufkommen. Ein Sprung auf eine Person im Becken birgt ebenfalls ein sehr hohes Verletzungsrisiko für beide Personen.

Bild: AdobeStock/universe_design



Springe nur dort, wo es erlaubt ist. Das Springen vom Beckenrand ist meistens untersagt.

Häufig ist das Springen vom Beckenrand nicht erlaubt, weil das Becken nicht tief genug ist

oder weil die Gefahr besteht, andere Badegäste und sich selbst zu verletzen.

Baderegeln, die vor allem im offenen Gewässer (See, Fluss, Meer) gelten

- Meide unbekannte und trübe Gewässer.
- Nie überhitzt ins Wasser springen.
- Schwimme lange Strecken nie allein.
- Halte dich nicht zu lange in der Sonne auf und creme dich regelmäßig mit Sonnencreme ein.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.
- Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.