



## **1. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!**

Kein Fieber, keine ansteckenden Krankheiten, besondere Hautausschläge;  
Arzt fragen: Herz, Lunge, Ohren.



## **2. Beachte stets die Badeordnung!**

Hinweistafeln im Bad, Anschläge mit Badeordnung,  
Anordnungen des Badewärters.



## **3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!**

Gewöhnung des Körpers (36,7°) an die Wassertemperatur  
Durch Benetzen von Puls und Schläfen – Herzschlaggefahr!



## **4. Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser!**

Blasse Füße, blaue Lippen, Gänsehaut – Krampfgefahr =  
Zusammenziehen der Muskeln durch Unterkühlung.



## **6. Vermeide zu lang Sonnenbäder!**

Rötung der Haut = Verbrennung 1. Grades; Durchblutungsstörungen,  
Blasenbildung und Ablösen der Haut = Verbrennung 2. Grades.



## **7. Schwimme nie mit überfülltem Magen!**

Verdauungsapparat braucht alles überschüssige Blut –  
Gefahr von Ohnmacht und Herzschlag.



## **8. Mute dir selbst nie zuviel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!**

Sprünge, wenn Wasserfläche frei; im offenen Wasser nur in Begleitung schwimmen;  
Vermeide das Anschwimmen von verankerten und vorbeifahrenden Schiffen – Sog!



## **9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!**

Keinen Kopfsprung in seichtes oder trübes Wasser – Schädelbasisbruch;  
Paket- oder Schrittsprung ist nicht so tieführend.



## **10. Sei vorsichtig beim Wildbaden!**

Wildbaden = Gegenteil vom Baden im Frei- bzw. Hallenbad; meide sumpfiges  
und schilfdurchwachsenes Wasser; beobachte deine Kameraden genau – Hilfe!