



Die zehn goldenen Baderegeln!

Generell gilt es, diese einzuhalten

1. Nie überhitzt ins Wasser gehen
2. Nie alkoholisiert schwimmen gehen
3. Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen
4. Nie mit ganz leerem Magen schwimmen gehen
5. Nicht oder nicht ausreichend über Schwimmkenntnisse verfügende Kinder oder auch Erwachsene sollten sich niemals in Gewässern tiefer als ca. Bauchhöhe ohne Schwimmhilfen aufhalten!
6. Nutzen Sie bei nicht ausreichenden Schwimmkenntnissen möglichst immer (auch in seichtem Wasser) zugelassene (GS-Zeichen) Schwimmhilfen **und** bedienen Sie sich geeigneter Aufsichtspersonen.
7. Denken Sie beim Baden in natürlichen (d.h. ungeheizten) Gewässern immer daran, dass sich sogenannte Sprungschichten bilden können. Diese Sprungschichten können sehr drastische Temperaturdifferenzen von im Sommer bis zu ca. 10 Grad innerhalb weniger cm in unterschiedlicher Tiefe aufweisen!
8. Schätzen Sie Ihre eigenen Schwimmkenntnisse richtig ein.
9. Beachten Sie Strömungs- und Windverhältnisse!
10. Springen Sie nie in unbekannte Gewässer!

Eltern sollten ihre Kinder an den Gewässern nicht aus den Augen lassen, besonders, wenn diese noch nicht schwimmen können !