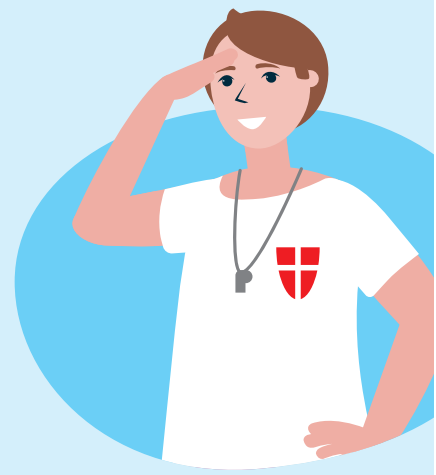


Baderegeln



- **Gesundheit**

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!

- **Hinweisschilder beachten**

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!

- **Duschen, Abkühlen**

Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!

- **Kältegefühl**

Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!

- **Ohrenerkrankungen**

Wenn du Ohrenscherzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!

- **Essen**

Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.

- **Starke Sonne**

Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)!
Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!

- **Übermut**

Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).

- **Springen**

Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!

- **Vorsicht im Erlebnisbad**

Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

