

Plitsch-platsch, so geht sicheres Baden

Schwimmen ist super!
Es stärkt deine Ausdauer, Beweglichkeit,
Koordination und dein Gleichgewicht.
Achte dabei auf diese Baderegeln:

Blitz und Donner?

Bei Gewitter und
starkem Regen verlasse
sofort das Wasser.

Pass auf!

Stoße niemanden ins Wasser
und mach keine Mutproben.

Brrr – du zitterst?

Wenn dir kalt wird, geh
sofort aus dem Wasser.

Schau dir meinen lustigen
Baderegeln-Film an!

Sonnenpause!

Bleib nicht zu lange
in der Sonne.

Stopp bei Brusthöhe!

Als Nichtschwimmer
geh nur bis zur Brust
ins Wasser.

Schwimmflügel,
Schwimmteie
und Luftmatratzen
schützen nicht vor
dem Ertrinken.

Kein Spaß-Alarm!

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

Bauch okay?

Nicht mit vollem oder
ganz leerem Bauch
schwimmen.

Erst abkühlen!

Dusch dich vorher
und geh langsam
ins Wasser.

Check den Sprung!

Spring nur, wenn das
Wasser tief genug ist und
unter dir alles frei ist.

Nie allein!

Geh niemals alleine
schwimmen.