

BADEREGELN



Gesundheit

Wenn Du schwimmen gehst, musst du gesund sein! Vor allem wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrverletzung hast, darfst Du nicht schwimmen, springen oder tauchen!



Regeln beachten

In der Badeordnung und auf den Schildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!



Duschen, Abkühlen

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



Kältegefühl

Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen!



Essen

Gehe nie mit ganz leerem oder ganz vollem Magen ins Wasser. Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst!



Starke Sonne

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



Übermut

Lass dich nicht dazu überreden, etwas im Wasser zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen). Sei rücksichtsvoll gegenüber den anderen Gästen und gefährde niemanden durch dein Verhalten!



Springen

Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemand in Not bringen. Spring nicht in Gewässer, die du nicht kennst!



Achtsamkeit im Bad

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