

## Baderegeln

### Allgemein

- Mach Dir klar, dass Schwimmen und Baden mit besonderen Gefahren verbunden sein kann.
- Überschätze Dein Können und Deine Kraft nicht, schwimme lange Strecken nie allein.
- Gehe nur ins Wasser, wenn Du Dich wohlfühlst.
- Nicht mit vollem oder leeren Magen schwimmen oder baden gehen.
- Lege Deinen Schmuck ab, bevor Du ins Wasser gehst.
- Verlasse das Wasser, wenn Du frierst.
- Zieh nach dem Baden nasse Kleidung aus, trockne Dich ab und ziehe trockene Kleidung an.
- Nimm Rücksicht auf andere Badegäste.
- Tauche andere im Wasser nicht unter.
- Spring nicht überhitzt ins Wasser.
- Als Nichtschwimmer nur im Nichtschwimmerbereich aufhalten.
- Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.
- Mach Dich mit den Regeln zur Hilfe und Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut.
- Rufe nur um Hilfe, wenn Du wirklich in Gefahr bist oder andere in Gefahr sind.
- Hilf anderen, wenn sie Hilfe benötigen.

### Baderegeln, die vor allem im offenen Gewässer (See, Fluss, Meer) gelten

- Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Badezonen.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich – verlasse sofort das Wasser und suche ein festes Gebäude auf.
- Gehe vorsichtig ins Wasser – unbekannte Ufer können Gefahren bergen.
- Spring nur dort ins Wasser, wo das Wasser tief genug und frei ist.
- Sumpfige, trübe und pflanzendurchwachsene Gewässer meiden.
- Luftmatratzen oder Gummitiere bieten Dir keine Sicherheit im Wasser und sind kein Schutz gegen Ertrinken.
- Meide intensive Sonnenbäder. Creme Dich rechtzeitig, regelmäßig und vollständig ein.
- Verunreinige Wasser und Umgebung nicht.
- Abfälle gehören in den Mülleimer.

Ihre/Eure

Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord