

# Baderegeln

## Kids Athletix - Schwimmschule



### Baderegeln

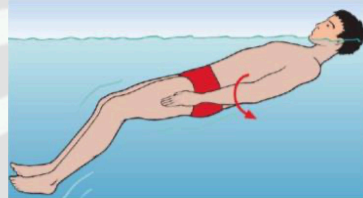
- 1) Dusche dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- 2) Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
- 3) Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist.
- 4) Nur um Hilfe rufen, wenn du wirklich Hilfe brauchst.
- 5) Im Schwimmbad nicht laufen, da man leicht auf den Fliesen ausrutschen kann.

### Selbst- und Fremdrettung

- 1) Erschöpfung

„Toter Mann“ - Rückenlage

- Flach auf den Rücken legen
- Hände und Beine sorgen für Gleichgewicht
- Liege möglichst ruhig und erhol dich



- 2) Hilfe beim Ertrinken

Wir müssen helfen ABER ohne uns selbst in Gefahr zu bringen.

Notruf absetzen: 112



- 3) Rettungshilfsmittel benutzen

Mögliche Hilfen nutzen: Rettungsring, Rettungsstange, Rettungsleine