

**START**

Zurück zum  
**START**

**5 BADEREGELN  
aufsagen**

**EINMAL  
Aussetzen**

**20 Hampelmänner**

**ZIEL**

## **Was machst du, wenn du erschöpft bist?**

Wechsle in die Rückenlage. Beine und Arme in Form eines Seesterns von mir gestreckt und ich kann mich erholen.

## **Worauf musst du beim Springen ins Wasser achten?**

Dass die Wasseroberfläche frei und das Wasser tief genug ist. Grundsätzlich sollte ich aber nie in unbekanntem Gewässern baden.

## **Beim Tieftauchen tun deine Ohren weh. Was hast du falsch gemacht?**

Ich habe keinen richtigen Druckausgleich gemacht.

## **Warum soll in Hallen-, Frei-, und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?**

Es besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr.

## **Warum müssen aufblasbare Kleinschwimmittel bei ablandigem Wind an Land bleiben?**

Weil sie schnell aufs Meer hinaustreiben können.

## **Wie verhältst du dich bei einem Gewitter im Wasser?**

Ich verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.

## **Warum soll man das Wasser verlassen, wenn man friert?**

Frieren ist das erste Anzeichen einer Unterkühlung.

## **Warum darf man nicht in der Nähe von Schiffen und Booten schwimmen?**

Schiffe können Schwimmer übersehen und deren Schiffsschrauben erzeugen eine tödliche Sogwirkung.

## **Bis zu welcher Höhe darfst du als Nichtschwimmer ins Wasser?**

Als Nichtschwimmer darf ich nur bis maximal zum Bauchnabel ins Wasser.

## **Was tust du, wenn du dich nicht gut fühlst?**

Ich bade und schwimme nur, wenn ich gesund bin. Sonst bin ich schneller erschöpft und verliere Kraft.

### **Wann darfst du niemanden ins Wasser stoßen?**

Ich weiß nicht, ob die Person schwimmen kann oder ob das Wasser tief genug ist. Außerdem kann die Person auf einen anderen Schwimmer fallen.

### **Darfst du andere Personen untertauchen?**

Nein! Ich weiß nicht, ob die Person schwimmen kann oder ob sie sich beim Untertauchen gefährlich verschluckt.

### **Darfst du im Springerbecken schwimmen?**

Nein! Ich springe oder tauche nicht im Bereich der Sprunganlage.

### **Darfst du Schmuck beim Schwimmen tragen?**

Beim Baden und Schwimmen sollte ich lieber keinen Schmuck tragen, da man sich an diesen verletzen kann.

### **Warum ist es wichtig, schwimmen zu können?**

Weil ich mich selbst und andere retten kann.

### **Was machst du, wenn dir kalt wird?**

Ich verlasse das Wasser, wenn ich friere. Ziehe nach dem Baden meine Badekleidung aus und trockne mich sorgfältig ab.

### **Was musst du beim Rutschen beachten?**

Ich rutsche erst dann los, wenn die Rutsche frei ist oder sich die Ampel auf "grün" geschaltet hat.

### **Wie muss ich mich bei einem Krampf im Wasser verhalten?**

Ich bleibe ruhig, drehe mich auf den Rücken, dehne den verkrampften Muskel und gehe schnellstmöglich aus dem Wasser.

### **Darfst du an der Meeresküste schwimmen?**

Ja! Schwimmen an der Meeresküste ist erlaubt - es sei denn, es ist durch Schilder oder Absperrungen verboten.

### **Darfst du als Nichtschwimmer mit Schwimmreifen oder Gummitieren ins tiefe Wasser?**

Nein, denn sie bieten keine Sicherheit, da sie ihre Luft verlieren können.

**Welche Bereiche sind im Schwimmbad besonders gefährlich? Nenne 3!**

Leiter, Treppen, Glastüren,  
Bodengitter, Sprung- und  
Rutschenanlagen