

## Baderegeln

Den Schwimmer erwarten im Wasser mancherlei Gefahren. Es genügt nicht diese Gefahren zu kennen und zu wissen, wie man sich aus Gefahrensituationen befreien kann.

Zur Verhütung von Unfällen am oder im Wasser ist es besser eine Gefährdung von vornherein zu vermeiden und eine Reihe von Grundsätzen zu beachten: **Die Baderegeln**. Diese sollen den Schwimmer nämlich vor den Gefahren des Wassers, aber auch vor eigenen Fehlern bewahren. Da viele Fehler bereits außerhalb des Wassers begangen werden, schließen die Baderegeln auch das Luftbad und Sonnenbad mit ein.

### Das Luftbad

- Dehne das Luftbad nicht zu lange aus! Beginne mit kurzer Dauer, um dich an den Einfluss der Luft zu gewöhnen!
- Mache Atemübungen während des Luftbadens! Der Körper braucht viel frische Luft und eine gute Atemtechnik ist vor allem beim Schwimmen notwendig.
- Erwärme dich durch kräftige Bewegung (Ballspiel, Laufen) oder ziehe dich an, wenn du frierst!
- Wasche dich nach dem Luftbad kalt ab und frottiere oder bürste die Haut! Dies fördert die Durchblutung!

### Das Sonnenbad

- Beginne im Frühjahr, um dich rechtzeitig an die starke Sonnenstrahlung im Sommer zu gewöhnen.
- Bleibe am Anfang nur kurz in der Sonne und steigere die Dauer des Sonnenbades nur langsam! Schütze die Haut durch Sonnenschutzmittel!
- Halte dich auch während des Sonnenbades in Bewegung! Braten in der Sonne zum schnellen und intensiven Braun werden beansprucht den Kreislauf außerordentlich und ist ungesund.
- Sei besonders vorsichtig beim Sonnenbad am Wasser! Die Sonne wirkt am Wasser besonders stark, denn ihre Strahlen werden vom Wasser- spiegel zurückgeworfen. Das Sonnenbad auf einer schwimmenden Luftmatratze ist ungesund (oben heiß, unten kalt), da der Organismus den natürlichen Temperaturogensatz nicht zu kompensieren vermag. Ein Kentern der Luftmatratze ist zudem gefährlich wegen der fehlenden Abkühlung der erhitzten Körperpartien.
- Meide das Sonnenbad unmittelbar nach dem Essen. Der Kreislauf verträgt die doppelte Belastung vielleicht nicht.
- Schütze den Kopf während des Sonnenbades vor direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenstich)!

### Baderegeln

- Bade nicht mit vollem Magen.
- Springe nicht überhitzt ins Wasser.
- Tauche nicht mit Trommelfellschaden.
- Trockne Dich nach dem Baden ab.
- Nichtschwimmer gehen nur bis zur Schwimmergrenze oder brusttiefem Wasser vor.
- Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern.
- Benutze als Nichtschwimmer keine Luftmatratzen.
- Springe nie in unbekannte Gewässer.
- Meide Sumpf- und Wasserpflanzen.
- Schwimme nicht zu weit hinaus