

Baderegeln:

Duschen & Abkühlen

Dusche und reinige dich, bevor du ins Wasser gehst.

Wo es keine Duschen gibt: kühle dich ab, um dich an die Wassertemperatur zu gewöhnen, anfangs langsam reingehen.

Badeordnung & Schilder

Kein Laufen, keine Randsprünge im Hallenbad!

Beachte die Badeordnung (Kurzversion: Schilder) und gehorche dem Bademeister.

Springen

Springe nur dann, wenn das Wasser tief genug ist und wenn dein Platz frei ist. Pass dabei auf andere SchwimmerInnen und TaucherInnen auf.

Gesundheit und Ohren

Geh nur schwimmen, wenn du gesund bist. Bei überempfindlichen Ohren verzichte auf Tauchen und Springen.

Essen

Mach nach dem Essen eine Schwimmpause: wenn du wenig gegessen hast, eine kleine Pause, wenn du viel gegessen hast, eine große Pause. Aber auch nicht völlig ausgehungert oder sehr durstig schwimmen gehen. Kaugummi raus beim Schwimmen!

Hilfe leisten

Achte auf die anderen SchwimmerInnen und im Notfall leiste 1. Hilfe oder hole Hilfe.

Selbsteinschätzung

Richtige Einschätzung - der Situation, deiner selbst, der Menschen um dich – rettet Leben.

Mute dir selbst nicht zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten.

Sonne

Schütze dich vor Sonne und bleibe niemals zu lange in der Sonne (Gefahr von Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzestau).

Frieren

Wer friert bekommt, leichter einen Krampf. Langstreckenschwimmen niemals allein!

Nehmt eine Luftmatratze oder Ähnliches mit und dreht bei Kälte rechtzeitig um.