

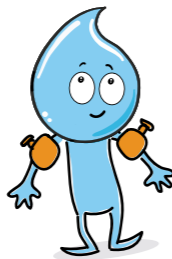
BADEREGELN

Richtiges Verhalten am und im Wasser



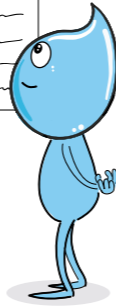
Überschätze
in freiem Gewässer
**nicht deine Kraft und
dein Können!**

**Nimm
Rücksicht auf
andere** Badende,
besonders auf Kinder!



REGELN

Mache
dich mit
den **Regeln**
zur **Selbsthilfe**
im Wasser
für unerwartete
Situationen
vertraut!



Gehe **niemals**
mit **ganz vollem**
oder **leerem Magen**
baden!



Benutze
beim Baden **was-
serfeste Sonnencreme.**
Halte dich bei Sonnenschein
viel im Schatten
auf!



Luftmatratze,
Autoschlauch und
Gummitier sind im Wasser
gefährliche Spielzeuge!



**Unbekannte
Ufer bergen
Gefahren!**
Gehe
**vorsichtig ins
Wasser!**



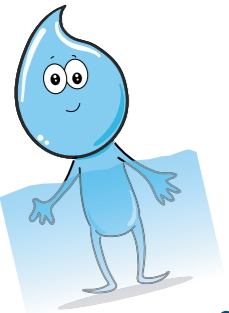
**Rufe nur um
Hilfe, wenn du wirk-
lich in Gefahr bist!**



**Verunreinige
das Wasser nicht** und
verhalte dich **hygienisch!**



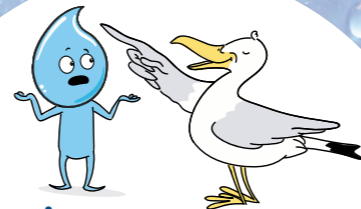
Als **Nichtschwimmer** darfst
du **nur bis zur Brust** ins
Wasser gehen!



**Dusche und
kühle dich ab,**
bevor du ins Was-
ser gehst und ver-
lasse das Wasser
sofort, wenn du
frierst!



**Schwimmen und Baden
an der Meeresküste ist mit
besonderen Gefahren ver-
bunden:** Frage zuerst Orts-
kundige, bevor du ins
Wasser gehst!



**Meide
sumpfige und
pflanzendurchwachsene
Gewässer!**



**Springe
nur, wenn
du sicher sein
kannst, dass
das Wasser
unter dir tief
genug und
frei ist!**



Schiffahrtswege, Bühnen,
Schleusen usw. sind keine
**Schwimm- und
Badezonen!**



**Trockne dich
nach dem Baden
immer gut ab!**



**Bei Gewitter ist Baden
lebensgefährlich!**



olantis

HUNTEBAD

Am Schloßgarten 15 · 26122 Oldenburg
Tel. 0441 - 36 13 16-0 · www.olantis.com
www.baeder-oldenburg.de

HILFE BEI BADE-,BOOTS- UND EISUNFÄLLEN

(Selbst- und Fremdrettung)

**In erster Linie ist es wichtig, in allen Situationen Ruhe zu bewahren.
Bitte andere um Mithilfe und denke an deine eigene Sicherheit.**

Badeunfälle

Erschöpfung

Versuche dich bei Erschöpfung möglichst in eine dieser Lage zu begeben:

Bauchlage

- Lege dich entspannt auf den Bauch
- Das Gesicht ist im Wasser und der Hinterkopf guckt aus dem Wasser
- Das Gesicht wird kurz zum Einatmen angehoben



Ausruhen in Rückenlage

(Toter Mann)

- Lege dich flach auf den Rücken
- Das Gesicht guckt aus dem Wasser
- Sorge mit den Händen und Beinen für Gleichgewicht



Krämpfe

Versuche dich ruhig zu bewahren und zum Ufer/Beckenrand zu gelangen. Gelingt dieses nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden.

Wadenkrampf lösen



Oberschenkelkrampf lösen



Strömungen

Versuche NIE gegen den Strom anzuschwimmen. Probiere dich schräg mit der Strömung an Land treiben zu lassen.
(Toter Mann mit Blick nach vorn gerichtet)

Bootsunfälle

Kommt es zu einer Boots kentern sollten die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern es nicht sinkt.

- Mache durch Winken und Hilferufe auf dich aufmerksam. Kontrolliere ob niemand unter das Boot geraten ist.

ACHTUNG! Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden.

Eisunfälle

Eine Selbstrettung aus dem eisigen Wasser der winterlichen Flüsse und Seen muss innerhalb kürzester Zeit durchgeführt werden. Auch hierbei trotz Zeitnot Ruhe bewahren.

- Beim Einbrechen in eine geschlossene Eisdecke versuche nicht unter das Eis zu geraten.
- Schnell und entschlossen handeln.
- Um Hilfe rufen.
- Wenn das Eisloch klein genug ist, kannst du dich mit den Füßen am gegenüber liegenden Rand abstoßen und dich mit dem Bauch oder Rücken flach auf das Eis legen und in Richtung Ufer schieben.



Wenn du dich auf das Eis begeben musst, verteile dein Gewicht möglichst großflächig und gleichmäßig, um eigenen Schutz zu gewährleisten.

NIE ALLEINE

Kleidung nicht ausziehen, sie bietet dir Wärmeschutz.

Auf dem gleichen Weg, den du gekommen bist, wieder zurück robben.



SCHWIMMABZEICHEN

(Zeugnis bzw. Schwimmpass)

Frühschwimmer „Seepferdchen“

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- o. Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen).
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.
- Kenntnis von Baderegeln.



Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage.
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes.
- 1 Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln.



Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage.
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- 1 Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).



Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- 1 Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis von Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung).

