

Die Baderegeln

1. Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.

Wenn einem sehr heiß ist, möchte man am liebsten direkt ins kühle Wasser springen. Dein Körper hat aber Schwierigkeiten mit den unterschiedlichen Temperaturen von Wasser und Luft umzugehen. Damit er sich an den Temperaturwechsel gewöhnen kann, ist es wichtig sich zunächst abzukühlen. Dusche dich bevor du ins Wasser gehst und gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Nach dem Essen ist dein Körper mit der Verdauung beschäftigt, darum bist du dann manchmal auch müde. Du solltest dir also nach größeren Mahlzeiten eine Pause von mindestens 30 Minuten gönnen. Gehe aber auch nicht mit ganz leerem Magen baden, denn Schwimmen und Toben im Wasser ist anstrengend und dein Körper braucht dazu Energie.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.

Beim Spielen im Wasser kann es schnell passieren, dass du das Gleichgewicht verlierst oder eine Welle dich umwirft. Gehst du tiefer als bis zum Bauch ins Wasser, wird es immer schwerer für dich, den sicheren Stand zu halten oder wiederzufinden.



4. Rufe im Wasser nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.

Kreischen und Spass haben im Wasser ist okay, aber rufe nie ohne Not um Hilfe! Sonst können andere den Spass nicht mehr vom Ernstfall unterscheiden. Versuche, so gut du kannst zu helfen, wenn andere in Gefahr sind. Hole Hilfe heran oder wirf einen schwimmenden Gegenstand in ihre Nähe.



5. Überschätze beim Schwimmen nicht deine Kraft und Können. Schwimme allein nie weit hinaus.

Du weißt nie genau, wann du müde wirst. Selbst wenn du schon schwimmen kannst, bleibe lieber nahe am Ufer und achte darauf, dass deine Eltern dich stets sehen können.





6. Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen
Menschen auf Booten können dich ganz leicht übersehen und dich vielleicht überfahren und schwer verletzen. Übrigens heißen die Wege der Schiffe auch „Wasserstraßen“ und dass man auf großen Straßen nicht spielen sollte, weißt du ja schon lange.



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
Ein Blitz schlägt meist am höchsten Punkt in der Umgebung ein. Wenn du im Wasser bist, ist dies dein Kopf. Ausserdem leitet Wasser elektrischen Strom besonders gut. Wenn der Blitz in das Wasser einschlägt, in dem du badest, bekommst du einen Stromschlag, der fast so stark ist, als wenn er dich direkt trifft. Blitze können lebensgefährlich sein.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer
Bananenschale, Taschentuch oder Schokoriegelpapier haben nichts im Wasser, am Strand oder auf der Liegewiese zu suchen. Entsorge deinen Müll im Abfalleimer und trage zu einer sauberen Umwelt bei.



9. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitier sind auf dem Meer, auf Flüssen oder Seen gefährliche Spielzeuge.
Wellen, Wind und Strömung treiben dich und dein Spielzeug leicht hinaus ins tiefe Wasser. Aufblasbares Wasserspielzeug kann sehr leicht kaputt gehen und dann hast du nichts mehr zum Festhalten. Benutze es daher nur unter Aufsicht.



10. Springe nur ins Wasser, wenn es unter dir frei und tief genug ist.
Unbekannte Gewässer können flach sein oder es liegt vielleicht ein Gegenstand im Wasser, den du nicht sehen kannst. Springe nie mit dem Kopf voran hinein, denn dann riskierst du dein Leben. Springst du auf jemanden, der dort gerade badet, kannst du dich und andere ernsthaft verletzen.

Die Sonnenregeln



11. Creme dich vor dem Spielen in der Sonne dick mit Sonnenschutz ein.

Wenn du in der Sonne spielst oder im Wasser plantschst, spürst du gar nicht, wie die Sonne auf deiner Haut brennt. Deine Kinderhaut ist besonders empfindlich, weil sie sich noch nicht selbst vor den Sonnenstrahlen schützen kann. Daher ist für dich eine Sonnencreme mit hohem UVA- und UVB-Schutz und mindestens Lichtschutzfaktor 30 Pflicht. Creme dich richtig dick ein, das erhöht den Schutz.



12. Meide die Sonne in der Mittagszeit und spiele lieber im Schatten.

In der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr sind die Sonnenstrahlen am gefährlichsten. Spiele in dieser Zeit lieber im Schatten. Ein Sonnenschirm und jede Menge Wasser zum Trinken gehören immer in deine Strandtasche.



13. Creme dich öfters erneut ein und immer, wenn du aus dem Wasser kommst.

Wenn du schwitzt oder im Sand spielst, reibt sich die Sonnencreme ab und du bist nicht mehr richtig geschützt. Deshalb musst du dich alle zwei Stunden erneut eincremen. Auch bei wasserfesten Sonnencremes lässt der Schutzfilm nach, vor allem beim Abtrocknen mit dem Handtuch. Creme dich deshalb auch nach dem Baden neu und ausreichend ein.



14. Ein Sonnenhut, Sonnenbrille sowie T-Shirt und Shorts schützen dich zusätzlich vor der Sonne.

Je kleiner du bist, desto gefährlicher ist die Sonne für dich. Deine Haut ist um einiges dünner, als die eines Erwachsenen und kann sich noch nicht gut selber schützen. Deshalb sollten z.B. Babys und Kinder unter einem Jahr nur gut angezogen in die Sonne. Aber auch bei dir verhindern helle Kleidung und Kopfbedeckungen schmerzhaften Sonnenbrand.









HILFE!



















