

# SICHER BADEN

## mit Verantwortung und Umsicht



### LEBENSGEFAHR VERMEIDEN



#### **Kälteschock vermeiden**

Langsam ins Wasser gehen.  
Nie überhitzt hineinspringen.



#### **Nie alkoholisiert schwimmen**

Alkohol beeinträchtigt Reaktion,  
Orientierung und Kraft massiv.



#### **Nicht alleine schwimmen**

Auch gute Schwimmer können plötzlich  
in Not geraten.



#### **Gewitter = sofort raus**

Blitzschlag und Panikgefahr.

### VERHALTEN IM WASSER



#### **Eigene Leistungsgrenze kennen**

Nicht zu weit hinausschwimmen.  
Rückweg einplanen.



#### **Boote & Wassersport beachten**

Nicht in Fahrbereiche schwimmen.  
Abstand halten.



#### **Nicht in unbekannte Gewässer springen**

Gefahr durch Steine, Pflanzen und Hindernisse.



#### **Kinder IMMER beaufsichtigen**

Ertrinken passiert leise und schnell.



#### **Schwimmhilfen sind keine Lebensretter**

Sie bieten keine verlässliche Sicherheit.

### ORGANISATION & VORSORGE



#### **Bojen beschriften**

Bojen mit Name und Telefonnummer kennzeichnen.  
So können sie dir zugeordnet werden, wenn du sie verlierst  
oder sie gefunden werden.



#### **Vor dem Baden abkühlen**

Hitze-Kälte-Wechsel belastet den Kreislauf.



#### **Nicht mit vollem Magen schwimmen**

Das belastet den Kreislauf.



#### **Auf Beschilderung achten**

Verbote und Gefahren ernst nehmen.

