

# Sicherheit beim Baden

## Allgemeine Baderegeln der ARGE

Bei allem Badespaß darf die eigene Sicherheit und die der anderen Badegäste nicht zu kurz kommen. Die ARGE hat deshalb eine Reihe von allgemeinen Baderegeln aufgestellt, deren Kenntnis Gefahren wirksam vermeidet.

- 1 Gehe nur schwimmen, wenn Du gesund bist!
- 2 Auf den Hinweisschildern steht, was im Schwimmbad erlaubt ist und was nicht. Halte Dich an diese Regeln!
- 3 Dusche und kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst!
- 4 Verlasse das Wasser, wenn Dir kalt ist. Ansonsten besteht das Risiko, Krämpfe zu bekommen.
- 5 Verzichte auf das Schwimmen, Springen und Tauchen, wenn Du Ohrenschmerzen oder eine Verletzung am Ohr hast.
- 6 Nach dem Essen musst Du eine Stunde warten, bevor Du wieder ins Wasser kannst.
- 7 Schütze Dich mit Sonnencreme, Kappe und T-Shirt vor der Sonne. Springe nicht ins kalte Wasser, wenn Dir heiß ist.
- 8 Wenn Du es Dir noch nicht zutraust, weit hinauszuschwimmen, zu tauchen oder ins Wasser zu springen, lass Dich auch von anderen nicht dazu überreden.
- 9 Springe nur in bekannte Gewässer und nur dort, wo es erlaubt ist! Achte darauf, Dich selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen.
- 10 Beobachte auch die anderen Menschen in Deiner Nähe. Wenn Du merkst, dass jemand in Gefahr ist, hol schnell Hilfe.

## Die wichtigsten Schwimmerabzeichen

Kinder und Jugendliche können in Schwimmkursen nicht nur das Schwimmen und weitere wichtige Fähigkeiten erlernen, sondern auch Prüfungen für Schwimmerabzeichen ablegen. Dies sind die wichtigsten Abzeichen\* und ihre Anforderungen:



### Frühschwimmerabzeichen – Pinguin

- ✓ In beliebigem Schwimmstil 25 Meter schwimmen
- ✓ Einen Sprung vom Beckenrand
- ✓ 5 Baderegeln benennen können



### Schwimmerabzeichen Freischwimmer

- ✓ 15 Minuten Dauerschwimmen (beliebiger Stil)
- ✓ Vom 1-Meter-Brett ins Wasser springen
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln



### Schwimmerabzeichen Fahrtenschwimmer

- ✓ 15 Minuten Dauerschwimmen (beliebiger Stil)
- ✓ 10 Meter Streckentauchen
- ✓ Einen ca. 2,5 kg schweren Gegenstand aus etwa 2 Metern Tiefe heraufholen
- ✓ 50 Meter Rückenschwimmen (keine Armtätigkeit)
- ✓ Kopfsprung aus 1 Metern Höhe o. beliebiger Sprung ins Wasser aus 3 Metern Höhe
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln



### Schwimmerabzeichen Allroundschwimmer

- ✓ 100 Meter Brust- und 100 Meter Rückenschwimmen
- ✓ In weniger als 2:30 Minuten 100 Meter in beliebigem Stil schwimmen
- ✓ Streckentauchen über eine Distanz von 10 Metern
- ✓ Einen ca. 2,5 kg schweren Gegenstand aus etwa 2 Metern Tiefe heraufholen
- ✓ 25 Meter eine etwa gleich schwere Person ziehen (Transportschwimmen)
- ✓ Regeln zur Selbstrettung kennen
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln

\* Bei den verwendeten Abbildungen handelt es sich um Symbolbilder. Sie dienen der Veranschaulichung und stellen nicht die originalen Abzeichen der ARGE dar.

Ausführlichere Informationen haben wir in unserem Ratgeber *Sicher schwimmen und Schwimmen lernen* zusammengestellt.