

Sicherheit beim Baden

Allgemeine Baderegeln der SLRG

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

- 1 Kühle Dich vor dem Baden ab.
- 2 Lass Kinder nie ohne Begleitung ins Wasser. Bleib bei kleineren Kindern immer in Griffnähe.
- 3 Trinke keinen Alkohol, wenn Du baden oder schwimmen gehen willst.
- 4 Springe nicht in trübe Gewässer oder solche, die Du nicht kennst.
- 5 Schwimmhilfen zum Aufblasen bieten Dir im Wasser keine Sicherheit.
- 6 Überschätze Dein Können und Deine Kräfte nicht. Schwimme lange Strecken nie allein.

Die wichtigsten Schwimmabzeichen

Kinder und Jugendliche können in der Schweiz eine Vielzahl von Schwimmtests absolvieren. Die bekanntesten sind die 7 Grundlagentests (GLT). Am Ende jedes Testmoduls steht ein Schwimmabzeichen. Mit dem Bestehen des Grundlagen-Sicherheits-Checks gilt dein Kind als tiefwassersicher. Dies wird in einem GSC-Ausweis bescheinigt. Die Tabelle zeigt die Abzeichen der 7 GLT und die vermittelten Kompetenzen als kurze Übersicht. Weitere Informationen findest du unter <https://www.swimsports.ch>

Abzeichen der GLZ

		Übungen zur Wassergewöhnung	Übungen zum Erwerb von Basis-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von Antriebs-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von Bewegungs-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von sportartenspezifischen Kompetenzen
	Krebs	4	1	-	-	-
	Seepferd	4	1	-	-	-
	Frosch	1	2	2	-	-
	Pinguin	1	1	2	1	-
	Tintenfisch	-	-	3	1	1
	Krokodil	-	-	3	2	-
	Eisbär	-	-	1	2	-

Grundlagen-Sicherheits-Check (GSC):

- ✓ Vorwärts-Rolle ins tiefe Wasser
- ✓ 1 Minute lang an gleicher Stelle über Wasser halten
- ✓ 50 Meter schwimmen

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