Baderegeln

Gehe nur zum Baden, wenn Du dich **wohlfühlst.**

Gehe niemals mit **vollem** oder **leerem Magen** ins Wasser.

Kühle dich ab und **dusche**, bevor du ins Wasser gehst.

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

Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir **keine Sicherheit** im Wasser.

Springe nur ins Wasser, wenn es **frei** und **tief genug** ist.

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in **Gefahr** bist, aber hilf anderen, wenn sie **Hilfe** brauchen.

Überschätze dich und deine Kraft **nicht.**

Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.

Bei **Gewitter** ist Baden **lebensgefährlich.** Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.

Halte das Wasser und seine Umgebung **sauber**, wirf Abfälle in den Mülleimer.

Schwimmzentrum
Itzehoe