












Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Baderegeln Seepferdchen – Leichte Sprache

Die elementaren Regeln in

kindgerechter Sprache	leichter Sprache
Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.	Ich fühle mich gut. Ich darf baden gehen.
Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.	Beim Baden muss jemand auf mich aufpassen.
Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.	Ich habe Probleme im Wasser: Ich rufe "Hilfe". Ich winke mit den Armen. Andere haben Probleme: Ich hole Hilfe.
Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.	Ich sage Bescheid. Dann kann ich baden gehen.
Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.	Ich habe Hunger. Ich esse etwas und warte mit dem Baden.
Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.	Vor dem Baden dusche ich oder kühle mich ab. Ich friere. Ich gehe aus dem Wasser.
Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.	Ich gehe nur an Badestellen baden. Ich springe nur in tiefes und freies Wasser.
Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.	Ich gehe langsam. Ich bin rücksichtsvoll.
Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.	Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen können kaputtgehen. Jemand muss auf mich aufpassen.
Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.	Es blitzt, donnert, regnet. Ich gehe sofort aus dem Wasser.