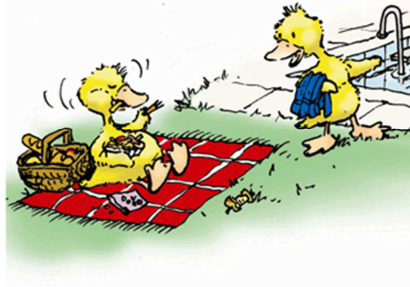


**Die Baderegeln der DLRG & FLS - Lerne sie auswendig! Sie gehören zum DLRG-Bronze-Abzeichen und fließen in die Sportnote ein.**

**1.** Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



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



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



**4.** Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



**5.** Überschätze dich und deine Kraft nicht.



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



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



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



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



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

