



Sicherheit rund ums **Wasser**

Ein Leitfaden für
Eltern und **Kinder**

dlrg.de

DLRG

KONTAKT

DIE DLRG-LANDESVERBÄNDE

Baden

Werftstr. 8 a • 76189 Karlsruhe
0721/911 00-10 • baden.dlrg.de

Berlin

Am Pichelsee 20/21 • 13595 Berlin
030/362095 50 • berlin.dlrg.de

Bremen

Auf dem Dreieck 8 • 28197 Bremen
0421/5289999 • bremen.dlrg.de

Hessen

Postfach 120253 • 65080 Wiesbaden
Tel. 0611/65501 • hessen.dlrg.de

Niedersachsen

Im Niedernfeld 4a • 31542 Bad Nenndorf
05723/946394 • www.niedersachsen.dlrg.de

Rheinland-Pfalz

Postfach 1121 • 56330 Koblenz-Gondorf
02607/963130 • rheinland-pfalz.dlrg.de

Sachsen

Oehmestr.1 • 01277 Dresden
0351/3160903 • sachsen.dlrg.de

Schleswig-Holstein

Berliner Str. 64 • 24340 Eckernförde
04351/7177-0 • schleswig-holstein.dlrg.de

Westfalen

Köln-Berliner-Str. 49 • 44287 Dortmund
0231/4422460 • westfalen.dlrg.de

Bayern

Woffenbacher Str. 34 • 92318 Neumarkt/Opf.
09181/32010 • bayern.dlrg.de

Brandenburg

Am Luftschiffhafen 2/Haus 33 • 14471 Potsdam
0331/962847 • brandenburg.dlrg.de

Hamburg

Albert-Schweitzer-Ring 2 • 22045 Hamburg
040/357 008 58 • hamburg.dlrg.de

Mecklenburg-Vorpommern

An der Marina 1 • 23996 Bad Kleinen •
038423/559919 • mecklenburg-vorpommern.dlrg.de

Nordrhein

Nieder-kasseler Deich 293 • 40547 Düsseldorf
0211/53606-0 • nordrhein.dlrg.de

Saar

Mettlacher Str. 12 • 66115 Saarbrücken
0681/76866 • saar.dlrg.de

Sachsen-Anhalt

Merseburger Str. 246 • 06130 Halle
0345/5200960 • sachsen-anhalt.dlrg.de

Thüringen

Erfurter Str. 9-13 • 99867 Gotha
03621/706029 • thueringen.dlrg.de

Württemberg

Mühlhäuser Str. 305 • 70378 Stuttgart
0711/953950-0 • wuerttemberg.dlrg.de

Herausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. - Präsidium
Im Niedernfeld 1-3 • 31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723-955-0 • Fax: 05723-955-509 • info@dlrg.de • www.dlrg.de

LIEBE ELTERN,

Was könnte es Schöneres geben, als sich an einem heißen Sommertag im Freibad oder Badesee zu erfrischen?

Man muss dabei einige Dinge beachten – dann kann nichts passieren. Leider erleben die Retter der DLRG jedoch immer wieder, dass Leute im Wasser sehr unvorsichtig sind. Da gibt es welche, die kopfüber in unbekanntes Gewässer springen und sich am Kopf verletzen!

Oder andere, die auf einem Gummiboot weit herausfahren, obwohl sie nicht schwimmen können. Aus den vielen Erfahrungen hat die DLRG Baderegeln entwickelt, die schon jedes Kind lernen kann.

Nehmen Sie sich doch die Zeit mit Ihren Kindern und lernen Sie mit Ihnen spielerisch das richtige Verhalten am und im Wasser.

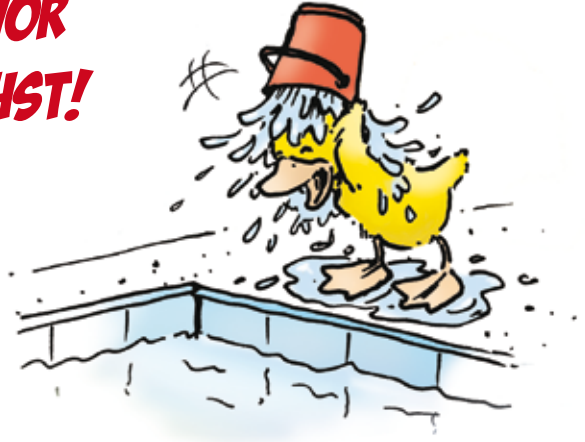
Sie werden auch jeweils den Grund für die einzelnen Regeln erfahren. Also z.B:

WARUM soll man nicht mit vollem Magen in das Wasser?

WARUM ist es bei Gewitter lebensgefährlich, im Wasser zu bleiben?

KÜHLE DICH AB, BEVOR DU INS WASSER GEHST!

WARUM? Weil plötzliche Kälte für deinen Körper ein Schock ist. Es kann zum Beispiel passieren, dass du keine Luft mehr bekommst. Wenn es im Sommer so richtig heiß wird, möchtest du natürlich ganz schnell ins kühle Wasser gehen. Nimm aber lieber vorher eine kühle Dusche und gehe langsam ins Wasser, damit dein Körper sich an die Temperatur gewöhnen kann.



VERLASSE SOFORT DAS WASSER, WENN DU FRIERST!



WARUM? Weil du dich immer weniger bewegen kannst, je kälter du wirst. Schwimmen kannst du auch nicht mehr richtig, wenn du vor Kälte zitterst. Wenn du Gänsehaut bekommst oder sogar deine Lippen bläulich aussehen, gehe schnell raus aus dem Wasser. Ziehe dich warm an oder wickle dich in eine Decke ein. Wenn du das nicht tust, bekommst du auch noch einen Schnupfen!

GEHE NUR ZUM BADEN, WENN DU DICH WOHLFÜHLST!

WARUM? Weil du schwächer bist als sonst und schneller frierst, wenn dir nicht gut ist. Es kann passieren, dass du dich danach noch schlechter fühlst, weil dein Körper kalt geworden ist, oder dass das Schwimmen einfach viel zu anstrengend ist. Ruhe Dich lieber aus, bis du wieder so richtig fit bist.



GEHE NUR BIS ZUM BAUCH INS WASSER, WENN DU NICHT SCHWIMMEN KANNST!

WARUM? Weil du nicht mehr aufstehen kannst, wenn du in zu tiefem Wasser hinfällst. Du kannst leicht hinfallen, zum Beispiel durch einen Schubs beim Spielen, wenn du ausrutschst oder eine Welle dich umwirft. Im tieferen Wasser hast du keinen Boden mehr unter den Füßen. Da strampelst du dann und schluckst vor Schreck Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst. Geh also nur so weit hinein, dass dir das Wasser bis unter den Bauchnabel geht.



SPRINGE NUR INS WASSER, WENN ES TIEF GENUG UND FREI IST!



WARUM? Weil du dich verletzt, wenn das Wasser zu flach ist. Du knallst dann voll auf den Boden! Schlimm ist es auch, wenn unter Wasser harte oder spitze Gegenstände liegen, die du von oben nicht sehen kannst. Am besten schaust du erst einmal unter Wasser nach, wie es da aussieht, wo du springen möchtest. Besonders gut ist es, dort zu springen, wo ein Schild dies erlaubt.

ÜBERSCHÄTZE DEINE KRAFT UND DEIN KÖNNEN NICHT!



WARUM? Weil es im Wasser lebensgefährlich werden kann, wenn du zu weit weg vom Land bist und es nicht mehr zurück schaffst. Wenn man zu schlapp geworden ist, um zu schwimmen, kann man untergehen. Man weiß aber leider nie genau, wann man müde wird. Selbst wenn du gut schwimmen kannst, bleibe lieber nahe am Ufer. Du solltest immer so nahe bei anderen Leuten sein, dass sie dein Rufen hören könnten, falls du Hilfe brauchst. Um so schneller ist in Notsituationen jemand bei dir.

**RUFE NIE UM HILFE, WENN DU NICHT
WIRKLICH IN GEFAHR BIST -
ABER HILF ANDEREN, WENN SIE HILFE BRAUCHEN!**



WARUM?

Weil es kein Spaß ist, wenn jemand in Gefahr ist. Weil du die Zeit von Helfern verschwendest, die an einer anderen Stelle wirklich dringend gebraucht werden. Und weil dir in wirklicher Not niemand mehr glaubt, wenn du vorher beim Herumalbern nach Hilfe gerufen hattest. Deshalb rufe nie aus Spaß oder im Spiel um Hilfe! Wenn jemand um Hilfe schreit, schaue nach, ob du ihm helfen kannst. Am besten hole einen Schwimmmeister, Rettungsschwimmer oder einen anderen Erwachsenen.

LUFTMATRATZE, AUTOSCHLAUCH ODER GUMMITIERE BIETEN DIR KEINE SICHERHEIT!



WARUM? Weil das Wasserspielzeug sehr leicht kaputtgeht und du dann nichts mehr zum Festhalten hast. Und weil du beim Spielen nicht merkst, wenn Wind, Wellen oder Strömungen dich wegtreiben – vielleicht weit vom Ufer weg.

BADE NICHT, WO SCHIFFE UND BOOTE FAHREN!

WARUM? Weil die Menschen auf den Booten dich ganz leicht übersehen können und dich vielleicht überfahren. So besteht eine große Gefahr, dass du ernsthaft verletzt wirst. Übrigens heißen die Wege der Schiffe „Wasserstraßen“.

Und dass man auf Straßen nicht spielen darf, weißt du ja schon lange!



TAUCHE ANDERE NICHT UNTER!



WARUM? Weil der andere vielleicht Angst bekommt oder es einfach nicht mag, untergetaucht zu werden. Es besteht die Gefahr, dass er vor Schreck viel Wasser schluckt oder um sich schlägt. Außerdem würdest du selbst es doch auch doof finden, untergetaucht zu werden, oder?

BEI GEWITTER IST BADEN LEBENSGEFÄHRLICH. VERLASSE DAS WASSER SOFORT!

WARUM? Weil ein Blitz meist am höchsten Punkt in der Umgebung einschlägt. Wenn du im Wasser bist, ist dein Kopf ein hoher Punkt über dem Wasser. Außerdem leitet Wasser elektrischen Strom: Wenn der Blitz in das Wasser einschlägt, in dem du badest, bekommst du einen Schlag, der fast so stark ist, als wenn er dich direkt getroffen hätte. Blitze können Menschen töten; im Wasser besonders leicht.



GEFÄHRDE NIEMANDEN DURCH DEINEN SPRUNG INS WASSER!



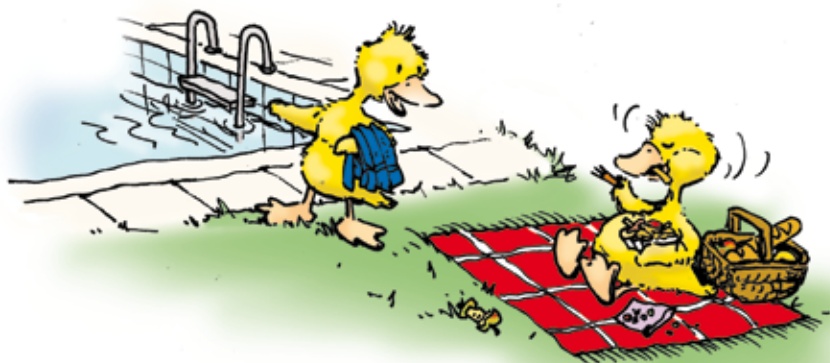
WARUM? Weil du jemanden damit ärgern oder erschrecken könntest, wenn du daneben ins Wasser springst. Und weil es beiden sehr weh tut, wenn jemand auf einen Schwimmer draufspringt. Spring deshalb nur ins Wasser, wenn keiner in der Nähe ist oder gerade dort hinschwimmt, wo du stehst.

HALTE DAS WASSER UND SEINE UMGEBUNG SAUBER; ABFÄLLE WIRF IN DEN MÜLLEIMER



WARUM? Weil man sich am Abfall verletzen kann oder es einfach eklig ist. Es tut weh, barfuß in Scherben zu treten oder sich unter Wasser zum Beispiel an einem Ast zu stoßen. Draußen solltest du sowieso keinen Abfall in die Gegend werfen, das schadet auch vielen Tieren.

GEHE NIEMALS MIT GANZ VOLLEM ODER GANZ LEEREM MAGEN BADEN!



WARUM? Weil es dann leicht passieren kann, dass dir schlecht wird. Du hast weniger Kraft, weil dein Körper mit dem Verdauen beschäftigt ist oder aber – bei leerem Magen – einfach keine Energie mehr da ist.

SCHWIMMABZEICHEN DER DLRG

Für das Ablegen der folgend aufgezählten Leistungen ist eine Mitgliedschaft in der DLRG nicht zwingend erforderlich.

SEEPFERCHEN

Das Seepferdchen ist das erste Schwimmabzeichen, das Kinder erhalten können. Es bedeutet, dass ein Kind sich an das Wasser gewöhnt hat, bedeutet aber nicht, dass es sicher schwimmen kann.

Kinder sollten in der Nähe von Wasser immer und jederzeit im Auge behalten werden.



- **Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen in beliebigem Stil**
- **Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser**

DEUTSCHER JUGENDSCHWIMMPASS

BRONZE



- **Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in max. 15 Minuten**
- **1 x Tieftauchen (ca. 2 m) von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes**
- **1 x Sprung aus 1 m Höhe oder 1 x Startsprung**
- **Kenntnis der Baderegeln**

SILBER

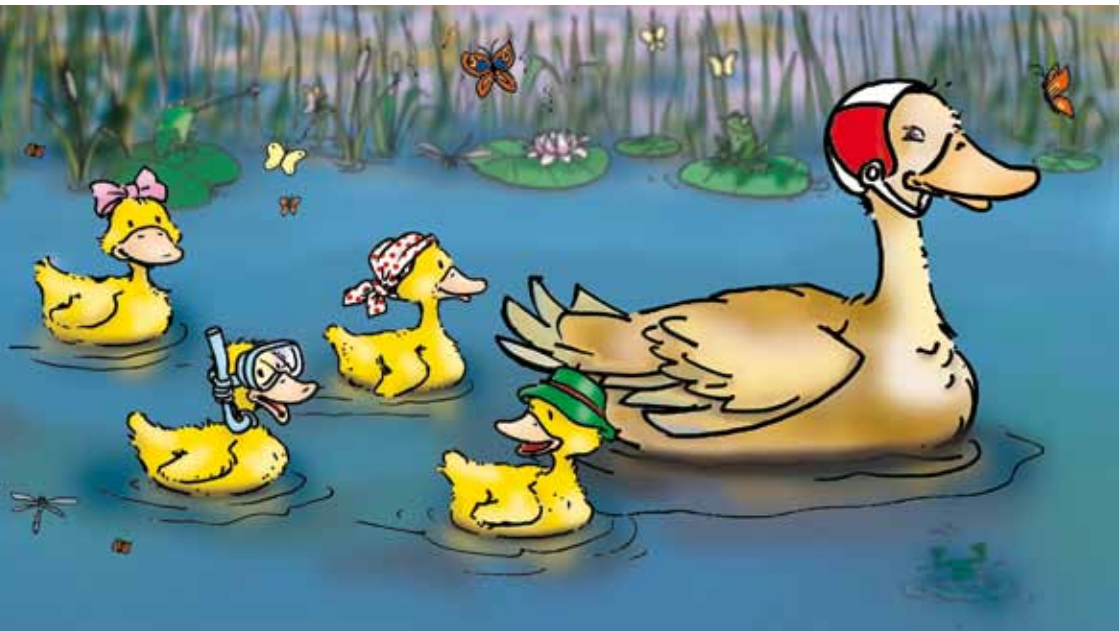
- **Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage) in max. 25 Minuten**
- **2 x Tieftauchen (ca. 2 m) von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes**
- **Sprung aus 3 m Höhe**
- **10 m Streckentauchen**
- **Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung**



GOLD



- **Schwimmleistungen:**
 - 600 m in max. 24 Minuten
 - 50 m Brustschwimmen in max. 1:10 Minuten
 - 25 m Kraulswimmen
 - 50 m Rückenschwimmen (wahlweise: Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rücken-kraul)
- **Tieftauchen (ca. 2 m) von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Tauchringen innerhalb von 3 Minuten bei maximal 3 Versuchen**
- **Kenntnis der Baderegeln und der Hilfsmöglichkeiten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)**
- **Sprung aus 3 m Höhe**
- **15 m Streckentauchen**
- **50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen**



FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT - DIE EISREGELN

1.

Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!



2.

Gehe nie allein aufs Eis!



3.

Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung!

4.

Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!

5.

Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist!

6.

Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!

7.

Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst!



8.

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

9.

Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten!



10.

Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken. Kein Alkohol!



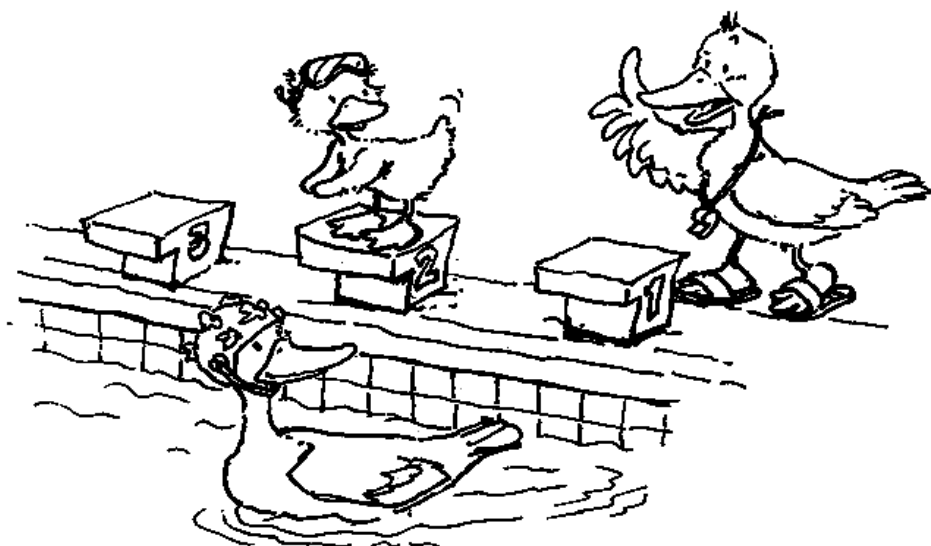
11.

Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein!

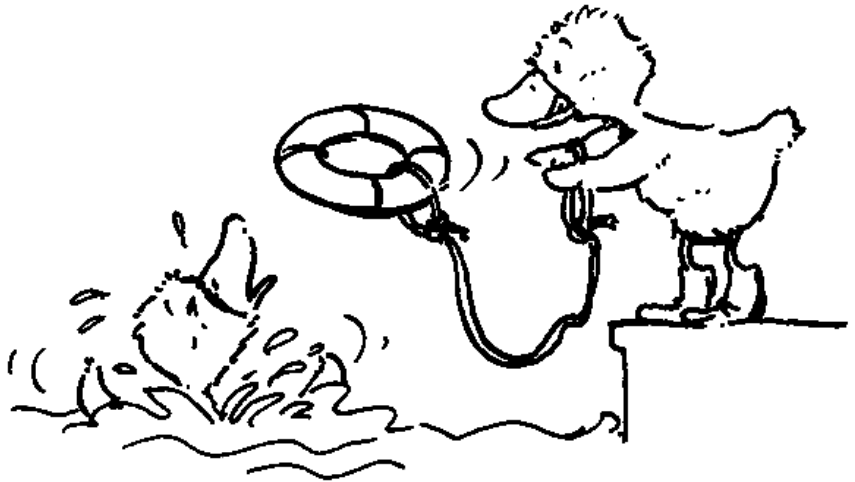
12.

Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!

MALVORLAGEN



MALVORLAGEN





**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.**

Im Niedernfeld 1-3 . 31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723-955-0 . Fax: 05723-955-509
info@dlrg.de . www.dlrg.de