

Wasser ist unser Element!

**Schwimmschule
OKTOPUS**



1. zertifizierte
Schwimmschule
in Deutschland

BADEREGELN

**Für das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze
musst du diese Baderegeln kennen:**



- (1) Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst
- (2) Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden
- (3) Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst
- (4) Im Schwimmbad ist es glatt, gehe immer langsam
- (5) Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser und tauche nie im Sprungbereich
- (6) Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser
- (7) Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummitiere bieten dir keine Sicherheit
- (8) Nimm Rücksicht auf andere besonders auf kleinere Kinder und ältere Menschen
- (9) Tauche andere nicht unter
- (10) Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen
- (11) Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst und ziehe dir trocken Sachen an
- (12) Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer
- (13) Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich
- (14) Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren

Leistungen, die du für das Abzeichen erreichen musst:

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasserfläche mit Heraufholen eines Tauchringes
- Kenntnisse der Baderegeln



Für das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Silber lerne auch noch zusätzlich diese Baderegeln



- (15) Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden. Frage erst Personen, die sich dort auskennen, bevor du ins Wasser gehst.
- (16) Meide Sumpfige und pflanzendurchwachsenen Gewässer
- (17) Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist und frei ist
- (18) Überschätze deine Kraft und dein Können nicht, schwimme allein nicht zu weit raus
- (19) Meide zu intensive Sonnenbäder

...und die Selbstrettung:

Kommt es während des Schwimmens zu einem Erschöpfungszustand:

- Nutze kraftsparende und langsame Schwimmbewegungen - Ausruhen
- Zum Ausruhen drehe dich in eine entspannte Rückenlage - Seestern
- Rufe um Hilfe, bleib ruhig
- Wenn keine Hilfe kommt, versuche dich nach einer bestimmten Zeit selbst zu retten
- Versuche locker und entspannt weiter zu schwimmen

Bei starken Strömungen:

- Schwimme mit der Strömung (nicht gegen die Strömung) und versuche zum Ufer zu schwimmen

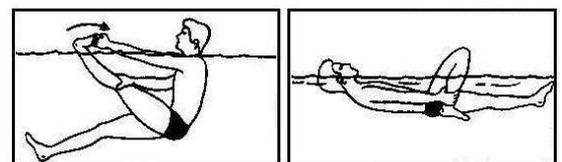
Verhalten bei diesen Krämpfen

(Zeige bei der Prüfung, wie du diese Krämpfe beseitigen kannst)

- Wadenkrämpfe – nimm die Rückenlage ein, Fasse mit einer Hand die Zehen an und drücke auf die Kniescheibe, dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich
- Oberschenkelkrampf – nimm die Rückenlage ein, ziehe die Ferse gegen deinen Po und den Unterschenkel gegen den Oberschenkel
- Magenkrampf – nimm die Rückenlage ein und ziehe die Knie an den Bauch und strecke die Beine dann wieder ruckartig
- Fingerkrampf - schnelles Öffnen und Schließen der Finger zur Faust

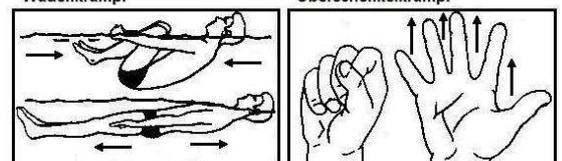
Leistungen, die du für das Silberabzeichen erreichen musst:

- Startsprung und 400m schwimmen in höchstens 25 min. 300m in Bauch, 100m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen
- 10m Streckentauchen
- Sprung aus 3m Höhe
- Seestern (entspannte Rückenlage 1- 2 min)
- Kenntnisse der Baderegeln und der Selbstrettung



Wadenkrampf

Oberschenkelkrampf



Magenkrampf

Fingerkrampf

→ Den Sprung vom 3 Meter Brett kannst du dir von einem Bademeister bescheinigen lassen