



Mein Name: \_\_\_\_\_

## Warum sind die Baderegeln wichtig?

Denke nach und kreuze die jeweils richtige Antwort an.

### 1. Wenn du krank bist, darfst du nicht schwimmen gehen! Warum?

- Wenn ich Fieber habe ist der Körper ganz warm. Deswegen wird das Schwimmwasser warm und das stört andere Badegäste.
- Krank sein heißt, dass mein Körper nicht richtig funktioniert. Deswegen habe ich zum Schwimmen weniger oder gar keine Kraft. Und dann ertrinke ich.
- In Schwimmbädern gibt es keine Apotheken, deswegen kann ich dort auch keine Medikamente kaufen wenn ich welche brauche.

### 2. Halte dich an die Badeordnung in Schwimmbädern, die auf Tafeln oder auf Rutschen aufgeschrieben ist! Warum?

- Das mache ich nur, damit der Bademeister mich nicht aus dem Schwimmbad schmeißt und ich nicht mehr kommen darf!
- Ich glaube, wenn ich nicht gesehen werde, muss ich mich nicht daran halten.
- Wenn ich nicht weiß was verboten ist, mache ich vielleicht verbotene Sachen. Das können andere und kleinere Kinder sehen und nachmachen und tun sich dann weh. Ich habe ein Schwimmbadzeichen und darf nur Dinge machen, die erlaubt sind.

### 3. **Dusche dich, oder kühle dich ab, bevor du in das Wasser gehst!**

#### **Warum?**

- Unter der Dusche kann ich schon schwimmen üben ohne unterzugehen. Dann habe ich es im richtigen Wasser leichter und kann schnell losschwimmen.
- Mein Körper kann sich so vorsichtig an das kühlere Schwimmbwasser gewöhnen. Denn wenn ich gleich in ganz kaltes Wasser gehe kann mein Herz stehen bleiben und ich sterbe.
- Unter der Dusche kann ich überprüfen, ob meine Badehose oder mein Badeanzug passt, auch wenn er nass ist.

### 4. **Wenn dir im Wasser kalt wird, gehe schnell raus aus dem Wasser!**

#### **Warum?**

- Wenn meinem Körper zu kalt ist können meine Muskeln verkrampfen. Dann kann ich Arme oder Beine nicht bewegen und gehe unter.
- Wenn mein Körper kalt ist bilden sich um mich herum Eiskügel im Wasser. Die drücken dann auf mich und ich ertrinke.
- Wenn mir kalt ist klappern meine Zähne und da kann ich aus Versehen andere Schwimmer beißen.

### 5. **Wenn dir die Ohren weh tun, darfst du nicht tauchen und nicht springen! Warum?**

- Wenn ich wegen der Schmerzen meine Eltern rufen muss geht das nicht, weil ich ja dann unter Wasser bin und dort nicht rufen kann.
- Unter Wasser bewegen sich auch die Ohren. Sind die Ohren krank bewegen sie sich nicht und ich kann beim Tauchen untergehen und ertrinken.
- Beim Tauchen und Springen kann Wasser in meine Ohren rinnen. Ohren, die schon weh tun können dann noch mehr krank werden, sich sogar so entzünden, dass meine Ohren für immer krank bleiben.

6. **Schwimme nicht gleich nach dem du viel gegessen hast. Warte bis dein Bauch nicht mehr so voll ist. Warum?**
- Wenn ich einen vollen Bauch habe muss mein Körper viel arbeiten, damit er das Essen verdauen kann. Diese Kraft fehlt meinem Körper beim Schwimmen und mir geht schneller die Kraft aus.
  - Ich warte nach dem Essen, denn vielleicht bringen mir meine Eltern ja noch einen Nachtisch.
  - Ein voller Bauch zieht mich wie ein Sack mit Steinen unter das Wasser. Ich kann gar nicht über Wasser bleiben und ertrinke.
7. **Trage im Freibad immer Sonnencreme und bleibe nicht zu lange ohne Kappe oder T-Shirt in der Sonne. Warum?**
- Mit Sonnencreme gleite ich leichter durch das Wasser. Da brauche ich weniger Kraft und kann schneller schwimmen.
  - Es kann plötzlich zu regnen anfangen und dann habe ich auch einen Schutz vor Regen dabei.
  - Sonne ohne Schutz auf meinen Körper macht einen Sonnenbrand. Sonnenbrand kann die Krankheit Hautkrebs verursachen. An Hautkrebs kann ich sterben.
8. **Mache im und um das Wasser keine Dinge oder Kunststücke, die du nicht kannst. Überrede auch niemand anderen dazu! Warum?**
- Das wäre ja eine richtige Mutprobe. Wenn eine Mutprobe aber schiefgeht kann ich mich, und können sich meine Freunde schwer verletzen.
  - Wenn ich jemand anderen überrede verlangt er das auch von mir. Und wenn ich es nicht kann, blamiere ich mich.
  - Für die Vorführung von Kunststücken müssen andere Eintritt zahlen. Ich darf aber in einem Schwimmbad selber keinen Eintritt verlangen.

9. **Springe nicht in einen See oder Teich, den du noch nicht kennst!**

**Warum?**

- Ich kann dabei einem Fisch auf den Kopf springen. Der kann dadurch sterben und ich bekomme Probleme mit den Fischern.
- Ich muss vorher einen Erwachsenen nachschauen lassen ob das Wasser tief genug ist um reinzuspringen, damit ich mir nicht weh tue.
- Ein See oder Teich hat kein ganz sauberes Wasser. Beim Reinspringen kann der Dreck sich auf meinen Körper legen und ich mich nicht mehr bewegen und ertrinke.

10. **Achte beim Spielen, beim Rutschen, beim Springen in einem Erlebnisbad auch immer auf andere Personen. Warum?**

- Das mache ich damit Erwachsene sehen, dass ich ein vernünftiges Kind bin und mir als Belohnung ein Eis schenken.
- Denn nur so kann ich sehen, welche tollen Spiele und oder coolen Sachen ich auch probieren kann.
- Wenn ich nicht aufpasse kann ich andere Personen erschrecken oder wehtun. Dadurch können Sie Angst bekommen, untergehen, und sogar ertrinken.

**Die österreichischen Wasserretter gratulieren dir zu deinem abgelegten Schwimmabzeichen! Du bist jetzt wie wir jemand, der sich beim Schwimmen richtig verhält und Vorbild ist.**

**Nur dann darfst du dein Abzeichen mit Stolz tragen!**

Und das sind deine nächsten Ziele nach dem Allroundschwimmer:



Rettungshelfer



Rettungsschwimmer



Life-Saver



Schwimmlehrer



Rettungsschwimmlehrer

## **Anmerkungen**

### **zum Test (hier für Kinder vor und im Volksschulalter)**

Das klassische auswendig Lernen der Baderegeln und das Abprüfen dieser hat mich im Laufe meiner Tätigkeit als Sozialpädagoge, Schwimmschulbesitzer und Rettungsschwimmlehrer nie begeistert.

Selbst die „gut belernten“ Kinder haben oftmals Sinn und auch Grund der Regeln miss- oder falsch verstanden. Ein Klassiker die Frage: Warum sollst du nach dem Essen nicht gleich schwimmen gehen? Abgesehen davon, dass der Grund falsch gedeutet wird entspricht die oft erwähnte „halbe Stunde“ auch nicht den tatsächlichen Begebenheiten im Zusammenhang mit dieser Empfehlung.

Die vorliegende Art der „Prüfung“ ist ein Versuch, Sinn und Zweck der Baderegeln zu verdeutlichen, am besten im Zusammenspiel mit einer mündlichen Vorbereitung durch die Eltern, Lehrer, oder Schwimmlehrer.

### **Ausdrucken des Tests**

Wählen Sie beim Ausdrucken den Druckbefehl „Seiten 1-4“, um diese Seite nicht zu drucken.

### **Lösungen zur Sicherheit**

Frage 1 = b      Frage 2 = c      Frage 3 = b      Frage 4 = a

Frage 5 = c      Frage 6 = a      Frage 7 = c      Frage 8 = a

Frage 9 = b      Frage 10 = c

### **Kontakt**

Ralph Hamburger | +43.664.4040034 | baderegeln@schwimmkurse.info  
www.schwimmkurse.info | www.baderegeln.at | www.ralphhamburger.com