



Susanne Abdel Hadi
Geprüfte Schwimmlehrerin

Tel. +49 (0)861/ 90958080
Mobile. +49 (0)171/ 2774195

Die 10 wichtigsten Baderegeln

1. Körperliche Gesundheit ist die Voraussetzung!
2. Beachte stets die Badeordnung (Hinweistafeln, Anschläge, ...)!
3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
4. Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser (Krampfgefahr)!
5. Bei Ohrenerkrankungen nicht tauchen und springen!
6. Schwimme nie mit überfülltem Magen!
7. Vermeide zu lange Sonnenbäder!
8. Mute dir nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!
9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!
10. Sei vorsichtig beim Baden in Seen / ohne Bademeister!