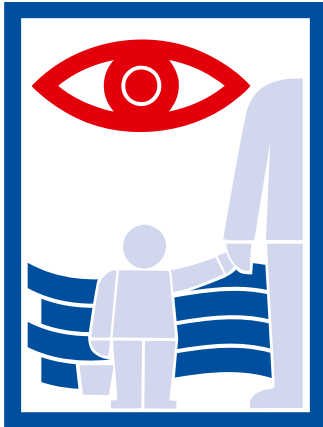


# BADEREGELN



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

# FLUSSREGELN



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

# FREITAUCHREGELN



Tauche nie allein –  
überwache deine  
Tauchkameraden.



Tauche nur, wenn  
du dich wohl  
fühlst – Medika-  
mente und Sucht-  
mittel beeinflussen  
deinen Körper.



Tauche nicht mit  
Schwimmbrille oder  
Ohrpfropfen – eine  
falsche Ausrüstung  
ist gefährlich.



Atme vor dem  
Tauchen normal –  
hyperventilieren ist  
lebensgefährlich.



Atme nur an der  
Wasseroberfläche –  
vermeide unter  
Wasser die Auf-  
nahme von fremder  
Luft.



Sei nicht waghaf-  
sig – gehe keine  
Risiken ein.