

Aqua Kolleg



BADEREGELN FÜR KINDER

Sicher schwimmen lernen – mit der Schwimmschule **Aquakolleg**

- 1 Gehe nur ins Wasser, wenn du dich wohl fühlst.**
Wenn dir schwindlig ist oder du krank bist, bleib lieber draußen.

- 2 Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.**
Dusche oder spritze Wasser über deinen Körper.

- 3 Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist.**
Und wenn niemand unter dir schwimmt.

- 4 Überschätze deine Kräfte nicht.**
Schwimme nur so weit, wie du sicher zurückkommst.

- 5 Bade nur dort, wo es erlaubt und sicher ist.**
Am besten an bewachten Badestellen.

- 6 Wenn du frierst – verlasse sofort das Wasser.**
Kälte kann Krämpfe verursachen.

- 7 Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.**
Warte nach dem Essen eine Weile.

- 8 Ärger oder gefährde andere Kinder nicht.**
Nicht schubsen, nicht untertauchen!

- 9 Hilf anderen – aber hole zuerst Hilfe.**
Rufe einen Erwachsenen oder Bademeister.

- 10 Nichtschwimmer bleiben im flachen Wasser.**
Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser.

- 11 Schwimmtiere sind kein Schutz vor dem Ertrinken.**
Bleibe trotzdem vorsichtig.

- 12 Bei Gewitter sofort aus dem Wasser!**
Blitz und Wasser sind lebensgefährlich.

- 13 Halte das Schwimmbad sauber.**
Abfall gehört in den Mülleimer.

AquaKolleg
Schwimmschule

 Schwimmkurse für Kinder  Babyschwimmen:  Techniktraining & Triathlon

www.aquakolleg.de