



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.



Baderegeln-Informationsbroschüre

Verhalten im und am Wasser

Ich gehe nur baden,
wenn ich mich gut fühle.



Ich gehe nur baden, wenn mir
bei Problemen jemand
helfen kann.



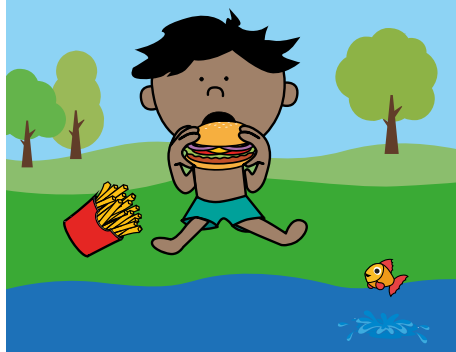
Wenn ich Probleme im Wasser habe,
dann rufe ich laut um Hilfe und winke
mit den Armen. Ich helfe anderen,
wenn Sie im Wasser Probleme haben.
Ich rufe nie



Ich sage Bescheid, wenn ich
ins Wasser gehe.



Ich gehe weder hungrig noch direkt
nach dem Essen ins Wasser.

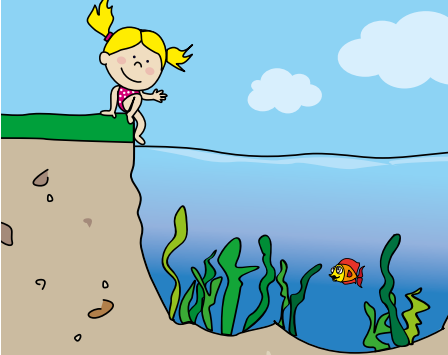


Verhalten im und am Wasser

Erläuterungen zu den Baderegeln

Mit den Baderegeln wird das sichere Verhalten im und am Wasser erlernt. Sie sind Bestandteil der Schwimmbildung und der Abnahme von Schwimmabzeichen. Hier werden die Baderegeln und das, was im Schwimmunterricht vermittelt werden sollte, erklärt. Die Grafiken unterstützen die Verständlichkeit der Baderegeln und prägen sich dadurch besser ein. Es ist wichtig, die Baderegeln nicht auswendig zu lernen, sondern den Sinn der einzelnen Regel zu verstehen. Die Erläuterungen unterstützen dabei, die Baderegeln an zukünftige Schwimmerinnen und Schwimmer zu vermitteln.

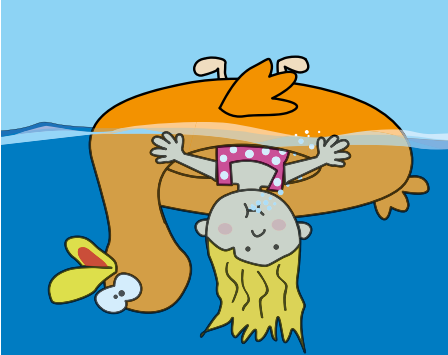
Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist.
Ich springe nur da ins Wasser, wo das
Wasser tief und frei ist.



Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht,
schubse nicht und drücke niemanden
unter Wasser.



Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luft-
matratzen sind nicht sicher und schützen
mich nicht vor dem Ertrinken.

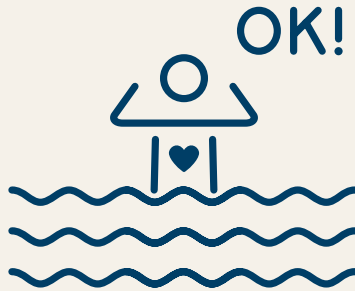


Wenn ich draußen bade,
gehe ich sofort aus
dem Wasser, wenn es
blitzt, donnert oder stark
regnet. Baden bei Gewitter
ist lebensgefährlich.



Ich gehe nur baden,
wenn ich mich gut fühle.





„Gut fühlen“ heißt: ich bin gesund, ich fühle mich wohl im Wasser, ich friere nicht und habe keine Angst. Bei Unsicherheit, Unwohlsein oder Krankheit soll lieber auf das Baden verzichtet werden.

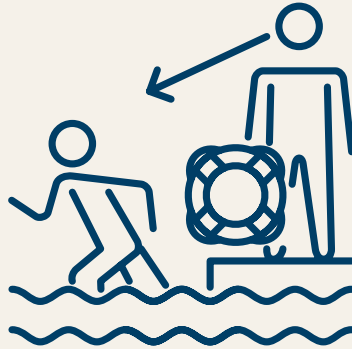
Nur, weil andere ins Wasser gehen, muss ich nicht ins Wasser gehen, wenn ich mich nicht gut fühle. Das können auch Unsicherheiten bei der Schwimmfähigkeit sein, z.B. kann ich schon sicher schwimmen oder brauche ich eine enge Begleitung? Fühle ich mich mit der Wassertiefe oder ggf. der fehlenden Sicht ins Wasser wohl?

Bin ich vollkommen gesund oder habe ich ein Problem mit den Ohren oder eine Erkältung? Bei manchen Erkrankungen ist oft kein Druckausgleich möglich. Mögliche Folgen können eine Verletzung des Trommelfells, Gleichgewichtsstörungen aufgrund von Wasser, das ins Innenohr eingedrungen ist, oder auch Kopfschmerzen (auch Nasenneben-/Stirnhöhlen sind betroffen) sein. Außerdem nimmt man häufig, wenn man krank ist, Medikamente zu sich.

Medikamente, aber auch Alkohol und Drogen, beeinflussen unsere Gefahrenwahrnehmung. Wir überschätzen unsere eigenen Kräfte, unterschätzen Gefahren. Zudem stören sie die Wärmeregulation und Reaktionsfähigkeit. Die Blutgefäße werden weit gestellt und man kühlt schneller aus (Unterkühlung).

Ich gehe nur baden, wenn
mir bei Problemen jemand
helfen kann.





In dieser Regel sind zwei Aspekte enthalten: Zum einen soll das Baden beaufsichtigt werden (v. a. bei Kindern), zum anderen soll eine geeignete Hilfe möglich sein. Die Regel wurde bewusst weit gefasst.

Die direkte Aufsicht bei Nichtschwimmer*innen und Kleinkindern ist sehr wichtig und soll in unmittelbarer Greifnähe erfolgen. Je nach Schwimmfähigkeit und Alter kann die Aufsicht dann auch in unterschiedlichem Abstand erfolgen. Der Sichtkontakt muss aber immer gewährleistet sein – das heißt auch, dass Ablenkungen wie etwa die Handy-nutzung (oder auch ablenkende Unterhaltungen) absolut tabu sind.

Auch in flachen Gewässern und am Ufer können Kleinkinder ertrinken. Aber auch geübte Schwimmer*innen können in eine Notlage geraten, z.B. bei einem Krampf, Erschöpfung, Übelkeit, Hängenbleiben in Wasserpflanzen oder anderen Problemen.

Die Hilfe im Notfall muss dann schnell und adäquat möglich sein. Zur Hilfeleistung ist jeder Mensch verpflichtet. Das Absetzen des Notrufs muss so schnell wie möglich erfolgen.

Eine schwimmerische Rettung soll jedoch nur durch Personen erfolgen, die schwimmen können und nicht durch Aufsichtspflichten (z. B. gegenüber weiteren Kindern) gebunden sind. Weitere Hinweise hierzu in der nächsten Regel.

Kinder können nicht auf Kinder aufpassen, eine erwachsene Person trägt hier die Aufsichtspflicht. Und auch geübte Schwimmer*innen sollten sich auf längeren Strecken (z. B. mit einem Boot) begleiten lassen. Ohne Bootsbegleitung nie weit vom Ufer weg-schwimmen, da die schwimmerische Rettung über lange Strecken sehr anstrengend ist.

Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben.



Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.



Probleme im Wasser können vielfältig sein und sind nicht immer von außen (durch Andere) erkennbar. Zum Beispiel kann es sich um einen Krampf, Übelkeit, das Hängenbleiben in einer Wasserpflanze, Erschöpfung oder anderes handeln.

Wenn möglich, sollte die betroffene Person auf sich aufmerksam machen, indem sie mit den Armen winkt. Dadurch wissen auch Andere, dass Hilfe benötigt wird.

Damit ein Notfall klar erkennbar ist, darf nicht ohne Not um Hilfe gerufen oder mit den Armen gewunken werden. Kinder können bei einer Notlage im Wasser häufig nicht auf sich aufmerksam machen und ertrinken in der Regel lautlos. Deshalb ist eine direkte Aufsicht in unmittelbarer Greifnähe erforderlich (siehe vorherige Regel).

Zur Hilfeleistung ist jeder Mensch verpflichtet. Eine schwimmerische Rettung soll jedoch nur durch Personen erfolgen, die schwimmen können. Helfende dürfen sich nicht selbst in Gefahr bringen. Am besten ist es, der verunfallten Person einen Gegenstand (z. B. Rettungsring, Poolnudel, Stock, Handtuch oder Kleidungsstück) anzureichen, da die zu Ertrinken drohende Person große Angst hat und nach allem greift, um über Wasser zu bleiben. Helfende können dabei unter Wasser gedrückt werden.

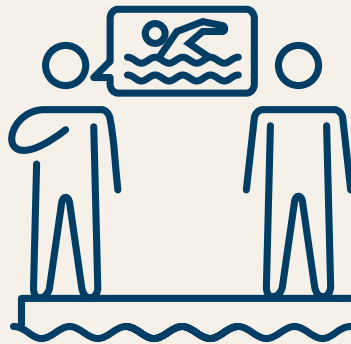
Das Absetzen des Notrufs (112 oder 911) muss so schnell wie möglich erfolgen.

Wann wähle ich den Notruf oder rufe um Hilfe?

- Schwächeanfall (z. B. Unterzucker)
- allergische Reaktion (z. B. Insekten)
- Erschöpfung, Krämpfe
- Verletzungen aller Art
- thermische Schäden (z. B. Sonnenstich, Hitzschlag)
- beobachtetes Ertrinken

Ich sage Bescheid, wenn ich
ins Wasser gehe.





Wenn ich Bescheid gebe, kann eine Aufsicht erfolgen und im Notfall Hilfe geleistet werden.

Egal, ob Kinder oder Erwachsene, Schwimmer*innen oder Nichtschwimmer*innen, bitte gebt Bescheid, wenn ihr ins Wasser geht oder woanders hin geht. Wird eine Person in Wassernähe vermisst, wird immer davon ausgegangen, dass sie ins Wasser gegangen und im schlimmsten Fall verunglückt ist. So eine Personensuche ist für alle Beteiligten eine große Belastung.

Ich gehe weder hungrig
noch direkt nach dem Essen
ins Wasser.





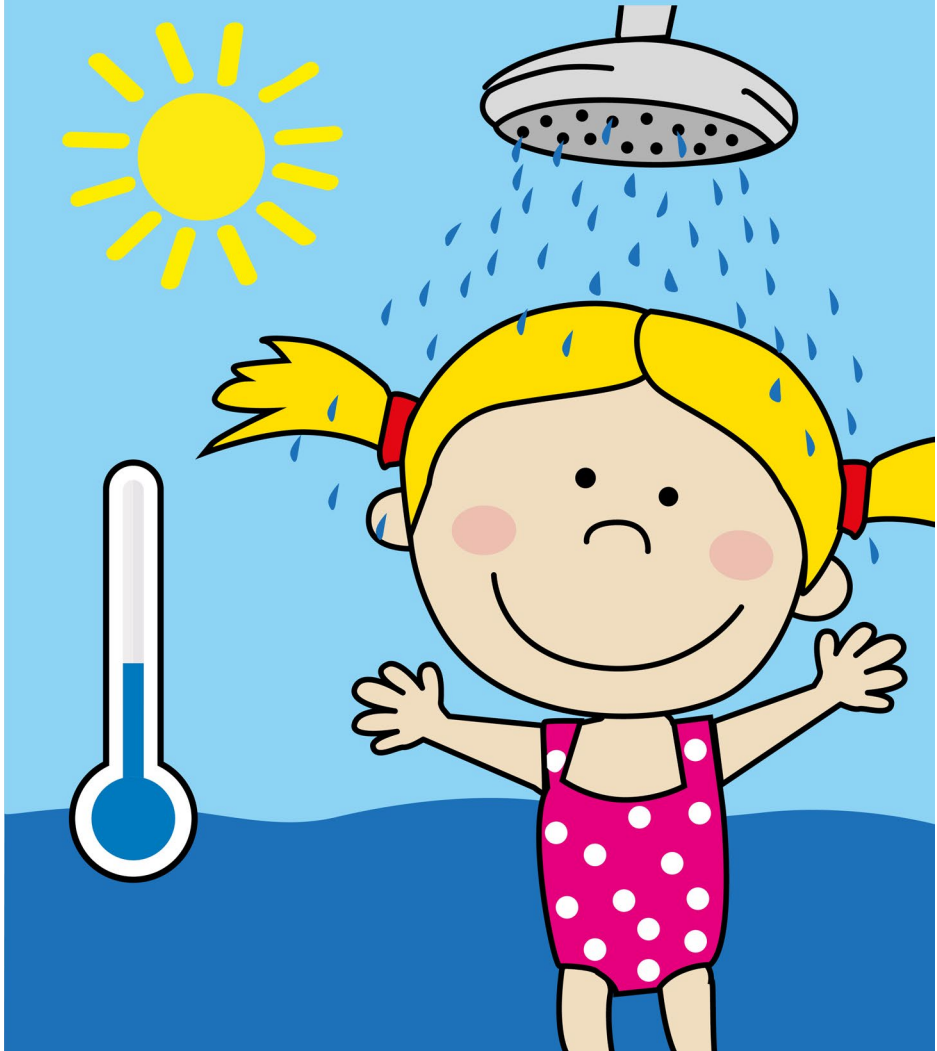
Sowohl ein leerer als auch ein voller Magen kann beim Baden problematisch sein.

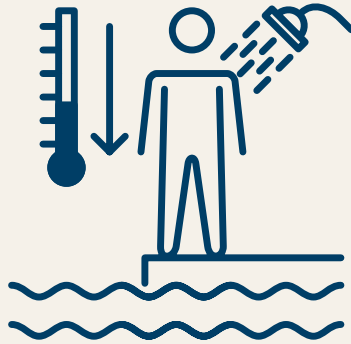
Bei einem leeren Magen ist nicht nur ein Hungergefühl problematisch, es können auch Übelkeit, Krämpfe und sogar eine Bewusstlosigkeit auftreten. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um vorzubeugen.

Direkt nach dem Essen sollte aber nicht ins Wasser gegangen werden. Der Körper ist noch mit der Verdauung beschäftigt, viele Prozesse im Körper sind deshalb verlangsamt. Zudem kann bei Überanstrengung Übelkeit und Erbrechen die Folge sein. Wenn ich erbreche, kann ich nicht mehr gut atmen und es besteht die Gefahr, dass ich Wasser oder auch Erbrochenes anatme. Das kann zu schweren Problemen bis hin zum Atemstillstand führen.

Deshalb: Vor dem Baden ausgewogen essen und trinken und danach mindestens eine halbe Stunde warten. Fühlt ihr euch dann noch nicht wohl, hört auf euer Bauchgefühl und legt eine längere Pause ein.

Ich kühle mich ab, bevor ich
ins Wasser gehe.



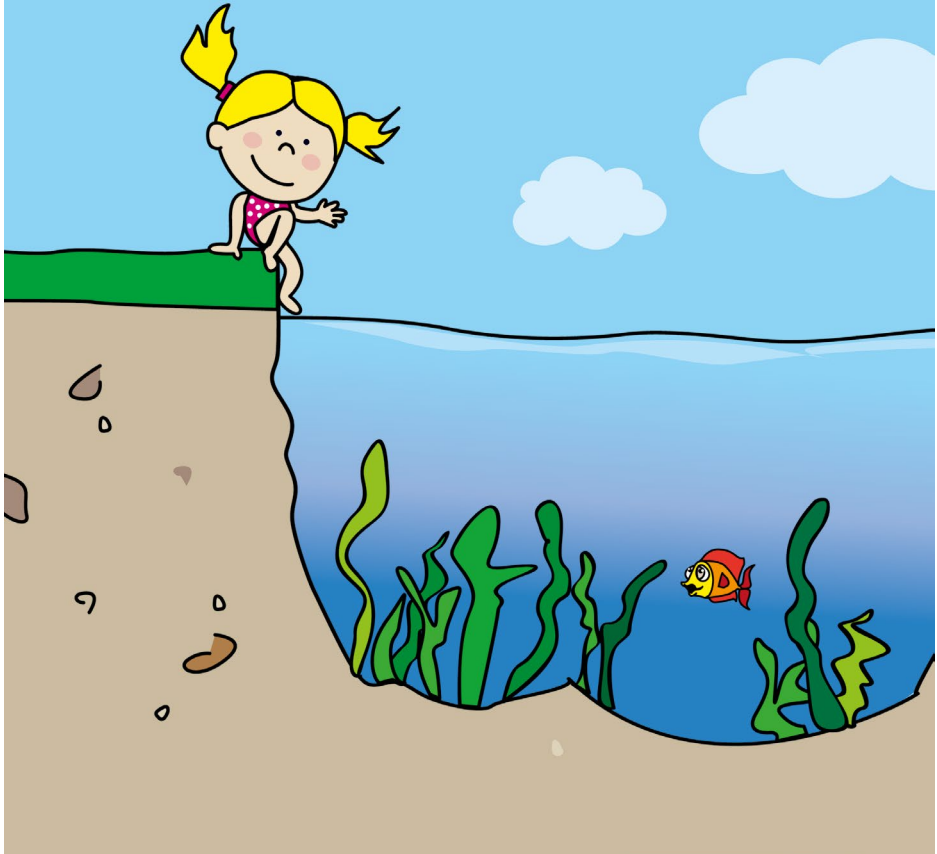


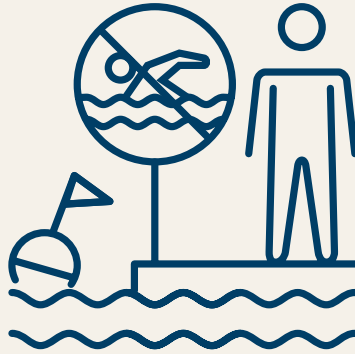
Unser Körper reagiert und funktioniert im Wasser anders als außerhalb. Vor allem, wenn das Wasser kälter ist als die Umgebung, kann ein Sprung oder das Fallen ins Wasser gefährlich werden.

Beim Eintritt in kaltes Wasser wird unser Herzschlag schneller und wir atmen tief ein, so wie wenn wir uns erschrecken. Wenn wir bei diesem Einatmen unter Wasser sind, atmen wir dabei Wasser ein und wir können ertrinken.

Wir müssen unseren Körper langsam an das Wasser und seine Temperatur gewöhnen. Dann können wir unseren Herzschlag bewusst verlangsamen und kontrolliert atmen.

Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.





Nicht in allen Gewässern ist das Baden erlaubt. Wo es erlaubt ist, steht häufig auf Schildern oder muss vorher erfragt werden.

In einigen Gewässern ist das Baden gefährlich und deshalb nicht (überall) erlaubt. Das sind Gewässer, in den Buhnen, Strudel oder Wehre, aber auch, in denen Verunreinigungen (z.B. Blaualgen) im Wasser sind. Weiterhin ist es dort nicht erlaubt, wo sich Wassersportler*innen (z. B. Surfer*innen, Kite-Surfer*innen, Wasserskifahrende) gegenseitig gefährden würden.

Auch wenn das Baden erlaubt ist, muss ich mich vor einem Sprung versichern, ob es frei und tief genug ist. Die Wassertiefe kann im Sommer stark schwanken und ist nicht immer gleich. Ein Kopfsprung von einem Bootssteg kann schlimme Folgen haben.

Und auch wenn es tief genug ist, schaue ich vorher, ob andere Schwimmer*innen, Wasserpflanzen, Unrat oder andere Gegenstände im Weg sind und springe nur, wenn der Sprungbereich frei ist.

**Ich nehme Rücksicht!
Ich renne nicht, schubse
nicht und drücke niemanden
unter Wasser.**



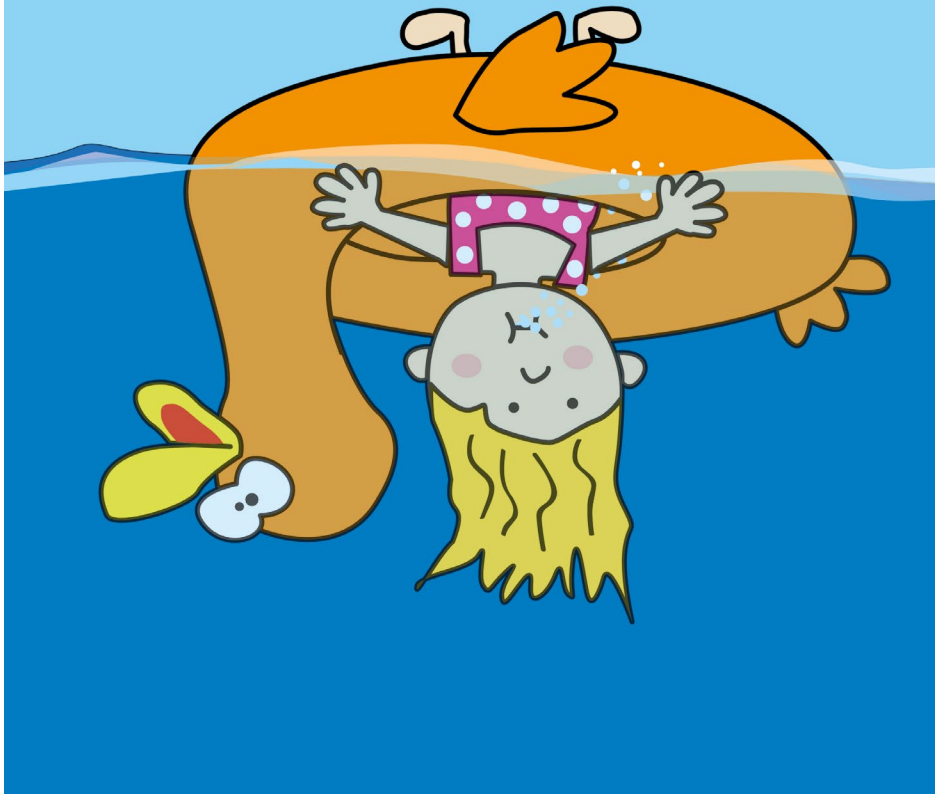


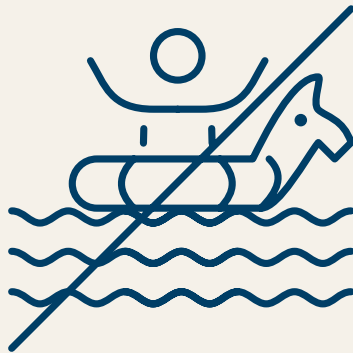
Im Schwimmbad ist der Boden feucht und rutschig, deshalb kann man schnell ausrutschen und sich weh tun. Darum ist das Rennen am Beckenrand auch nicht erlaubt.

Ins Wasser geschubst oder im Wasser untergetaucht zu werden, ist unangenehm und kann gefährlich werden. Dabei kann ich Wasser verschlucken und Probleme beim Atmen bekommen. Starker Husten, aber auch Übelkeit und Erbrechen bis hin zur Luftnot können die Folgen sein.

Das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen und nicht atmen zu können, ist sehr unangenehm und löst starke Angst aus. Das ist wirklich kein Spaß.

Schwimmflügel, Schwimm-
tiere und Luftmatratzen
sind nicht sicher und
schützen mich nicht vor
dem Ertrinken.



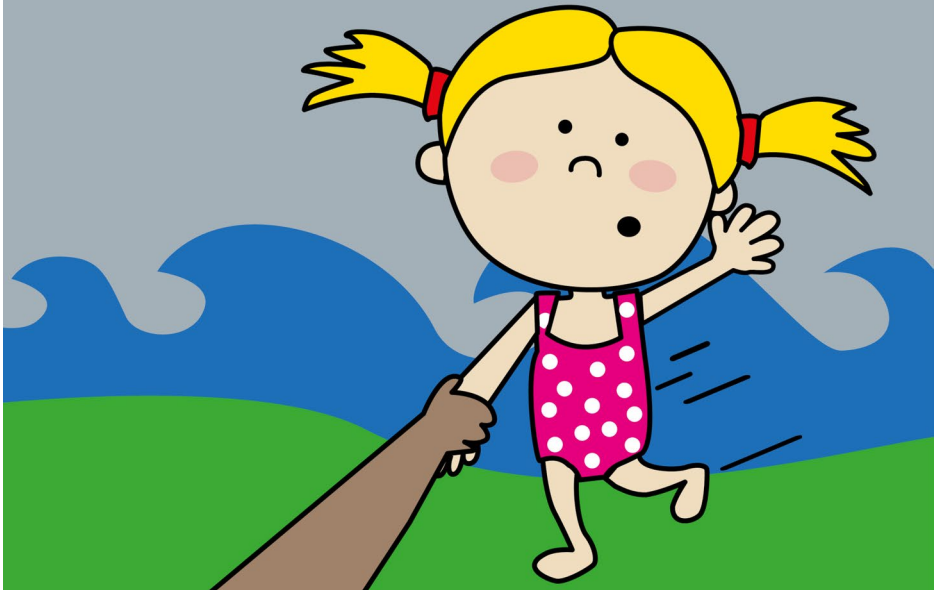


Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen können nicht durchgängig gewährleisten, dass mein Kopf immer über Wasser ist (ohnmachtssichere Lage). Dafür sind sie auch nicht gemacht worden. Einige Hilfsmittel werden aber bei der Schwimmbildung kontrolliert eingesetzt.

Ein interessanter und ausführlicher Artikel hierzu:

[Fachtext_Schwimmhilfen_und_Auftriebsmittel.pdf \(bfs-schwimmbildung.de\)](#)

Wenn ich
draußen bade,
gehe ich sofort
aus dem Wasser, wenn es
blitzt, donnert oder stark
regnet. Baden bei Gewitter
ist lebensgefährlich.





Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich, da ein Blitz einschlagen kann. Dann fließt sehr viel Strom und das Wasser leitet den Strom. Strom ist für uns lebensgefährlich, da unser Herz auch mit Strom funktioniert. Durch einen Stromschlag kommt unser Herz aus dem Takt oder setzt ganz aus.

Der Donner kündigt ein Gewitter und damit Blitze an, aber wir wissen nicht genau wie schnell ein Gewitter zieht. Deshalb verlasse das Wasser, wenn du dunkle Wolken siehst. Häufig wird es auch deutlich kälter und windiger.

Bei starkem Regen (ohne Gewitter) verursachen die Regentropfen Gischt. Die Tropfen treffen auf die Wasseroberfläche und werden teilweise wieder zurückgeschleudert. Der Regen kommt also von allen Seiten und erschwert oder behindert sogar das Atmen. Es kann dadurch zu einem Stimmritzenkrampf kommen, so dass wir nicht mehr atmen können.

Wer macht die Baderegeln?

Die Baderegeln werden im Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) entwickelt und verabschiedet. Die im BFS zusammengeschlossenen Verbände haben sich auf zehn einheitliche Baderegeln verständigt. Im BFS haben sich die in der Schwimmbildung aktiven Verbände zusammengeschlossen, um für eine einheitliche Schwimmbildung in Deutschland zu sorgen. Mitglieder sind der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), der Bundesverband Deutscher Schwimmmeister (BDS), die Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), die Wasserwacht des DRK, der Deutsche Schwimmverband (DSV), der Verband deutscher Sporttaucher (VDST) sowie die assoziierten Mitglieder Deutscher Schwimmlehrer Verband e.V. (DSL) und Deutscher Turner-Bund (DTB).

Wie sind die neuen Baderegeln ab 01. Januar 2024 entstanden?

Bislang gab es in den im BFS zusammengeschlossenen Verbänden jeweils eigene Baderegeln. Sie unterschieden sich in den Aussagen, inhaltlichen Schwerpunkten und auch in der Anzahl. Damit sich die Baderegeln gut einprägen, ist es wichtig, sie einheitlich und einfach zu gestalten. Gemeinsam wurden inhaltliche Schwerpunkte festgelegt, die auch das Unfallgeschehen berücksichtigen. Ein externes Sprachinstitut wurde beauftragt und hat den Prozess begleitet, um auch sprachliche Barrieren zukünftig zu verringern. Um sicher zu stellen, dass Kinder zwischen 4 bis 6 Jahren die Baderegeln verstehen, wurden sie in Kindertageseinrichtungen praktisch getestet.



Die Wasserwacht des DRK hat die Baderegeln für Kinder und ältere Kinder/Jugendliche/Erwachsene grafisch unterschiedlich umgesetzt. Je nach Zielgruppe können die Grafiken gewählt werden. Über den hier abgebildeten QR-Code stehen die Baderegeln in mehreren Sprachen zur Verfügung.

Darüber hinaus stehen auch Vorlagen zum Ausmalen der Baderegeln zur Verfügung, um ein spielerisches Vermitteln zu unterstützen und zu ermöglichen. Weitere spielerische Umsetzungen folgen.

Impressum

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V.

Generalsekretariat

T. 23 Ehrenamt und Breitenausbildung, Wasserwacht

Carstennstr. 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung

Arbeitsgruppe Baderegeln im BFS sowie

Katy Völker, stv. Bundesleiterin der Wasserwacht

Tini Marie Meyer, Bundesbeauftragte Schwimmen

Björn Eckstein, Bundesbeauftragter Rettungsschwimmen

Zeichnung Grafiken: Kathrin Heinz

Zeichnung Icons: Dr. Martin Zavesky

Verlag: DRK-Service GmbH, Murtener Straße 18, 12205 Berlin

Herstellung/Vertrieb: DRK-Service GmbH, Murtener Straße 18, 12205 Berlin,

www.rotkreuzshop.de

Art.-Nr. 03266

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nur zu dienstlichen Zwecken der Wasserwacht erlaubt.

© 2024 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

© 2024 DRK-Service GmbH, Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.

