

Die Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG

1.

Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen!
Sie kennen keine Gefahren.

2.

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

3.

Nie überhitzt ins Wasser springen!
Der Körper braucht Anpassungszeit.

4.

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

5.

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

6.

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