

Lesen Sie die Baderegeln und ihre Beschreibungen. Ordnen Sie dann den Regeln die richtige Beschreibung zu. Achtung! Es gibt eine Beschreibung zu viel.

Baderegeln

Schwimm nicht mit ganz vollem oder ganz leerem Magen!

Wind kann gefährlich sein – besonders am Meer!

Spring nicht erhitzt ins Wasser! Kühl dich zuerst unter der Dusche ab!

Wenn jemand um Hilfe schreit, rufe den Bademeister.

Keine Gummitiere im Schwimmbad!

Spring nie in ein unbekanntes oder trübes Gewässer!

Nie sinnlos um Hilfe schreien!

Verlasse bei Sturm das Wasser!

KUCKUCKSEI

Sie stören andere Schwimmer. Genug Platz ist dafür auf dem See. Weil aber die Luft rausgehen kann, dürfen in tieferen Gewässern nur gute Schwimmer damit baden.

Trockne dich nach dem Baden gut ab! Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist 23-mal größer als die von Luft – ein menschlicher Körper kühlt im Wasser deutlich schneller aus als „an Land“. Beim ersten Frieren sofort an Land (oder zu einem Boot) schwimmen, um leichte Unterkühlung zu vermeiden.

Zum Schwimmen brauchen wir Kraft. Und die haben wir nicht, wenn wir hungrig sind. Direkt nach dem Essen ist der Magen aber auch schwer beschäftigt: Er muss verdauen! Für den Rest vom Körper ist dann weniger Sauerstoff da und wir werden schneller müde. Also: Nach Currywurst, Eis oder Pommes lieber ein bis zwei Stunden warten!

Wenn wir plötzlich ins Kalte springen, ist das ein Schock für den Körper. Unsere Adern werden schlagartig enger und das Blut kann nicht mehr so gut durch den Körper fließen. Manchen ist es schon passiert, dass dann ihr Herz stehen geblieben ist.

Wenn du nicht weißt, wie tief das Wasser ist, oder nicht sehen kannst, was auf dem Grund liegt, frag lieber beim Bademeister nach, damit du dich nicht verletzt.

Das hat zwei Gründe. Erstens: Der Bademeister kommt zur Hilfe – und woanders passiert vielleicht wirklich etwas. Zweitens: „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht...“: Brauchst du wirklich mal Hilfe, wird jeder denken, du machst wieder nur Spaß.

Ein bisschen Regen macht noch nichts aus, aber in Sekunden kann ein Gewitter entstehen. Ein Blitz könnte in den See einschlagen.

Je stärker der Wind ist, desto mehr bewegt sich auch das Wasser. Dabei können Strömungen entstehen, gegen die kein Mensch ankommt. Wenn du in eine solche Strömung hineingerätst, kann dich nur noch ein Boot retten.

Retten sollte nur jemand, der auch als Rettungsschwimmer ausgebildet ist. Denn der Ertrinkende schlägt mit aller Kraft um sich – und könnte dich mit in die Tiefe ziehen. Wenn möglich, wirf ihm einen Rettungsring oder eine Luftmatratze zu.