

Die Baderegeln



1. Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.



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



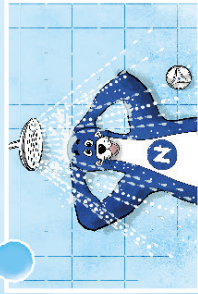
3. Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.



4. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



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



6. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.



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



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

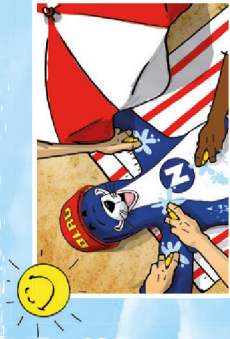


9. Schwimmflügel, Schwimmringe und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.



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

Die Sonnenregeln



11. Creme dich vor dem Spielen in der Sonne dick mit Sonnenschutz ein.

Wenn du in der Sonne spielst oder im Wasser plantschst, spürst du gar nicht, wie die Sonne auf deiner Haut brennt. Deine Kinderhaut ist besonders empfindlich, weil sie sich noch nicht selbst vor den Sonnenstrahlen schützen kann. Daher ist für dich eine Sonnencreme mit hohem UVA- und UVB-Schutz und mindestens Lichtschutzfaktor 30 Pflicht. Creme dich richtig dick ein, das erhöht den Schutz.



12. Meide die Sonne in der Mittagszeit und spiele lieber im Schatten.

In der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr sind die Sonnenstrahlen am gefährlichsten. Spiele in dieser Zeit lieber im Schatten. Ein Sonnenschirm und jede Menge Wasser zum Trinken gehören immer in deine Strandtasche.



13. Creme dich öfters erneut ein und immer, wenn du aus dem Wasser kommst.

Wenn du schwitzt oder im Sand spielst, reibt sich die Sonnencreme ab und du bist nicht mehr richtig geschützt. Deshalb musst du dich alle zwei Stunden erneut eincremen. Auch bei wasserfesten Sonnencremes lässt der Schutzfilm nach, vor allem beim Abtrocknen mit dem Handtuch. Creme dich deshalb auch nach dem Baden neu und ausreichend ein.



14. Ein Sonnenhut, Sonnenbrille sowie T-Shirt und Shorts schützen dich zusätzlich vor der Sonne.

Je kleiner du bist, desto gefährlicher ist die Sonne für dich. Deine Haut ist um einiges dünner, als die eines Erwachsenen und kann sich noch nicht gut selber schützen. Deshalb sollten z.B. Babys und Kinder unter einem Jahr nur gut angezogen in die Sonne. Aber auch bei dir verhindern helle Kleidung und Kopfbedeckungen schmerzhaften Sonnenbrand.

