

# 15 Ratschläge für ein sicheres Baden am Strand



## Lerne Schwimmen

- Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauchnabel in das Wasser
- Schwimme nur längs der Küste.



## Respektiere den Strand

- Bade in der Nähe zu Rettungsschwimmern. Gehe nicht ins Wasser, wenn kein Rettungsschwimmer in der Nähe ist.
- Springe nur in das Wasser, wenn du sicher bist, dass es Tief genug ist.
- Gehe nur dort Schwimmen, wo es erlaubt ist. In der Nähe von Molen, Wellenbrechern und in Häfen darf nicht gebadet werden.
- Halte die Umgebung sauber – Entsorge deinen Abfall im Mülleimer.



## Verhaltensregeln

- Gehe niemals alleine Baden
- Gehe niemals unter Einfluss von Alkohol oder Rauschmitteln Baden.
- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen Baden.



## Sicherheit

- Spiele nicht ertrinken, rufen niemals nur zum Spaß um Hilfe.
- Hilf anderen, die sich in Not befinden.
- Nimm ein Telefon mit an den Strand, damit du im Notfall um Hilfe rufen kannst
- Gehe niemals bei Gewitter schwimmen. Wirst du von einem Unwetter überrascht, suche schnellstmöglich Schutz in einem festen Gebäude.



## Schütze dich vor der Sonne

- Denk an Sonnencreme und eine Sonnenbrille
- Halte dich im Schatten auf um einen Sonnenstich zu vermeiden