6 Baderegeln

* Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen! – Nach üppigem Essen 2 Stunden warten. Alkohol meiden.
* Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.
* Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
* Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen! – Sie kennen keine Gefahren.
* Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.
* Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

(Quelle: [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch), 25.06.2008)