Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

# Verhalten am und im Wasser

## Erläuterungen zu den Baderegeln

**Mit den Baderegeln wird das sichere Verhalten am und im Wasser erlernt. Sie sind Bestandteil der Schwimmausbildung und der Abnahme von Schwimmabzeichen. Hier werden die Baderegeln und das, was im Schwimmunterricht vermittelt werden sollte, erklärt. Die Grafiken unterstützen die Verständlichkeit der Baderegeln und prägen sich dadurch besser ein. Es ist wichtig, die Baderegeln nicht auswendig zu lernen, sondern den Sinn der einzelnen Regel zu verstehen. Die Erläuterungen unterstützen dabei, die Baderegeln an zukünftige Schwimmerinnen und Schwimmer zu vermitteln.**

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
|   | **Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.** | „Gut fühlen“ heißt: ich bin gesund, ich fühle mich wohl im Wasser, ich friere nicht und habe keine Angst. Bei Unsicherheit, Unwohlsein oder Krankheit soll lieber auf das Baden verzichtet werden.<br><br>Nur, weil andere ins Wasser gehen, muss ich nicht ins Wasser gehen, wenn ich mich nicht gut fühle. Das können auch Unsicherheiten bei der Schwimmfähigkeit sein, z.B. kann ich schon sicher schwimmen oder brauche ich eine enge Begleitung? Fühle ich mich mit der Wassertiefe oder ggf. der fehlenden Sicht ins Wasser wohl?<br><br>Bin ich vollkommen gesund oder habe ich ein Problem mit den Ohren oder eine Erkältung? Bei Erkrankungen ist oft kein Druckausgleich möglich. Mögliche Folgen können eine Verletzung des Trommelfells, Gleichgewichtsstörungen aufgrund von Wasser, das ins Innenohr eingedrungen ist oder auch Kopfschmerzen (auch Nasenneben-/Stirnhöhlen sind betroffen) sein. Außerdem nimmt man häufig, wenn man krank ist, Medikamente zu sich.<br>Medikamente, aber auch Alkohol und Drogen, beeinflussen unsere Gefahrenwahrnehmung. Wir überschätzen unsere eigenen Kräfte, unterschätzen Gefahren. Zudem stören sie die Wärmeregulation und Reaktionsfähigkeit. Die Blutgefäße werden weit gestellt und man kühlt schneller aus (Unterkühlung). |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.** | In dieser Regel sind zwei Aspekte enthalten: zum einen soll das Baden beaufsichtigt werden (v.a. bei Kindern), zum anderen soll eine geeignete Hilfe möglich sein. Die Regel wurde bewusst weit gefasst.<br><br>Die direkte Aufsicht bei Nichtschwimmern und Kleinkindern ist sehr wichtig und soll in unmittelbarer Greifnähe erfolgen. Je nach Schwimmfähigkeit und Alter kann die Aufsicht dann auch in unterschiedlichem Abstand erfolgen. Der Sichtkontakt muss aber immer gewährleistet sein – das heißt auch, dass Ablenkungen wie etwa die Handynutzung (oder auch ablenkende Unterhaltungen) absolut tabu sind.<br><br>Auch in flachen Gewässern und am Ufer können Kleinkinder ertrinken. Aber auch geübte Schwimmer können in eine Notlage geraten, z.B. bei einem Krampf, Erschöpfung, Übelkeit, Hängenbleiben in Wasserpflanzen oder anderen Problemen.<br><br>Die Hilfe im Notfall muss dann schnell und adäquat möglich sein. Zur Hilfeleistung ist jeder verpflichtet. Das Absetzen des Notrufs muss so schnell wie möglich erfolgen.<br><br>Eine schwimmerische Rettung soll jedoch nur durch Personen erfolgen, die schwimmen können und nicht durch Aufsichtspflichten (z.B. gegenüber weiteren Kindern) gebunden sind. Weitere Hinweise hierzu in der nächsten Regel.<br><br>Kinder können nicht auf Kinder aufpassen, ein Erwachsener trägt hier die Aufsichtspflicht. Und auch geübte Schwimmer sollten sich auf längeren Strecken (z.B. mit einem Boot) begleiten lassen. Ohne Bootsbegleitung nie weit vom Ufer wegschwimmen, da die schwimmerische Rettung über lange Strecken sehr anstrengend ist. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **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.** | Probleme im Wasser können vielfältig sein und sind nicht immer von außen (durch Andere) erkennbar. Zum Beispiel kann es sich um einen Krampf, Übelkeit, das Hängenbleiben in einer Wasserpflanze, Erschöpfung oder anderes handeln.<br><br>Wenn möglich, sollte die oder der Betroffene auf sich aufmerksam machen, indem sie oder er mit den Armen winkt. Dadurch wissen auch Andere, dass Hilfe benötigt wird.<br><br>Damit ein Notfall klar erkennbar ist, darf nicht ohne Not um Hilfe gerufen oder mit den Armen gewunken werden.<br><br>Kinder können bei einer Notlage im Wasser häufig nicht auf sich aufmerksam machen und ertrinken in der Regel lautlos. Deshalb ist eine direkte Aufsicht in unmittelbarer Greifnähe erforderlich (siehe Regel 2).<br><br>Zur Hilfeleistung ist jeder verpflichtet. Eine schwimmerische Rettung soll jedoch nur durch Personen erfolgen, die schwimmen können. Helfer dürfen sich nicht selbst in Gefahr bringen. Am besten ist es, der verunfallten Person einen Gegenstand (z.B. Rettungsring, Poolnudel, Stock, Handtuch oder Kleidungsstück) anzureichen, da die zu Ertrinken drohende Person große Angst hat und nach allem greift, um über Wasser zu bleiben. Helfer können dabei unter Wasser gedrückt werden.<br><br>Das Absetzen des Notrufs (📞112 oder 911) muss so schnell wie möglich erfolgen.<br><br>**Wann wähle ich den Notruf oder rufe um Hilfe?**<br><br>• Schwächeanfall (z.B. Unterzucker!)<br>• allergische Reaktion (z.B. Insekten!)<br>• Erschöpfung, Krämpfe<br>• Verletzungen aller Art<br>• thermische Schäden (z.B. Sonnenstich, Hitzschlag)<br>• beobachtetes Ertrinken |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
|   | **Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.** | Wenn ich Bescheid gebe, kann eine Aufsicht erfolgen und im Notfall Hilfe geleistet werden.<br><br>Egal, ob Kinder oder Erwachsene, Schwimmer oder Nichtschwimmer, bitte gebt Bescheid, wenn ihr ins Wasser geht oder woanders hin geht. Wird eine Person in Wassernähe vermisst, wird immer davon ausgegangen, dass sie ins Wasser gegangen und im schlimmsten Fall verunglückt ist. So eine Personensuche ist für alle Beteiligten eine große Belastung. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.** | Sowohl ein leerer als auch ein voller Magen kann beim Baden problematisch sein. Bei einem leeren Magen ist nicht nur ein Hungergefühl problematisch, es können auch Übelkeit, Krämpfe und sogar eine Bewusstlosigkeit auftreten. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um vorzubeugen.<br><br>Direkt nach dem Essen sollte aber nicht ins Wasser gegangen werden. Der Körper ist noch mit der Verdauung beschäftigt, viele Prozesse im Körper sind deshalb verlangsamt. Zudem kann bei Überanstrengung Übelkeit und Erbrechen die Folge sein. Wenn ich erbreche, kann ich nicht mehr gut atmen und es besteht die Gefahr, dass ich Wasser oder auch Erbrochenes anatme. Das kann zu schweren Problemen bis hin zum Atemstillstand führen.<br><br>Deshalb: vor dem Baden ausgewogen essen und trinken und danach mindestens eine halbe Stunde warten. Fühlt ihr euch dann noch nicht wohl, hört auf euere Bauchgefühl und legt eine längere Pause ein. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.** | Unser Körper reagiert und funktioniert im Wasser anders als außerhalb. Vor allem, wenn das Wasser kälter ist als die Umgebung, kann ein Sprung oder das Fallen ins Wasser gefährlich werden.<br><br>Beim Eintritt in kaltes Wasser wird unser Herzschlag schneller und wir atmen tief ein, wie wenn wir uns erschrecken. Wenn wir bei diesem Einatmen unter Wasser sind, atmen wir dabei Wasser ein und wir können ertrinken.<br><br>Wir müssen unseren Körper langsamen an das Wasser und seine Temperatur gewöhnen. Dann können wir unseren Herzschlag bewusst verlangsamen und kontrolliert atmen. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.** | Nicht in allen Gewässern ist das Baden erlaubt. Wo es erlaubt ist, steht häufig auf Schildern oder muss vorher erfragt werden.<br><br>In einigen Gewässern ist das Baden gefährlich und deshalb nicht (überall) erlaubt. Das sind Gewässer, in den Buhnen, Strudel oder Wehre, aber auch, in denen Verunreinigungen (z.B. Blaualgen) im Wasser sind. Weiterhin ist es dort nicht erlaubt, wo sich Wassersportler (z.B. Surfer, Kite-Surfer, Wasserskifahrende) gegenseitig gefährden würden.<br><br>Auch wenn das Baden erlaubt ist, muss ich mich vor einem Sprung versichern, ob es frei und tief genug ist. Die Wassertiefe kann im Sommer stark schwanken und ist nicht immer gleich. Ein Kopfsprung von einem Bootssteg kann schlimme Folgen haben.<br><br>Und auch wenn es tief genug ist, schaue ich vorher, ob andere Schwimmer, Wasserpflanzen, Unrat oder andere Gegenstände im Weg sind und springe nur, wenn der Sprungbereich frei ist. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
|   | **Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.** | Im Schwimmbad ist der Boden feucht und rutschig, deshalb kann man schnell ausrutschen und sich weh tun. Darum ist das Rennen am Beckenrand auch nicht erlaubt.<br><br>Ins Wasser geschubst oder im Wasser untergetaucht zu werden, ist unangenehm und kann gefährlich werden. Dabei kann ich Wasser verschlucken und Probleme beim Atmen bekommen. Starker Husten, aber auch Übelkeit und Erbrechen bis hin zur Luftnot können die Folgen sein.<br><br>Das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen und nicht atmen zu können, ist sehr unangenehm und löst starke Angst aus. Das ist wirklich kein Spaß. |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.** | Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen können nicht durchgängig gewährleisten, dass mein Kopf immer über Wasser ist (ohnmachtssichere Lage). Dafür sind sie auch nicht gemacht worden. Einige Hilfsmittel werden aber bei der Schwimmausbildung kontrolliert eingesetzt.<br><br>Ein interessanter und ausführlicher Artikel hierzu:<br>Fachtext_Schwimmhilfen_und_Auftriebsmittel.pdf (bfs-schwimmausbildung.de) |

| Grafik / Icon | Baderegel | Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden? |
|---|---|---|
| <br> | **Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.** | Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich, da ein Blitz einschlagen kann. Dann fließt sehr viel Strom und das Wasser leitet den Strom. Strom ist für uns lebensgefährlich, da unser Herz auch mit Strom funktioniert. Durch einen Stromschlag kommt unser Herz aus dem Takt oder setzt ganz aus.<br><br>Der Donner kündigt ein Gewitter und damit Blitze an, aber wir wissen nicht genau wie schnell ein Gewitter zieht. Deshalb verlass das Wasser, wenn du dunkle Wolken siehst. Häufig wird es auch deutlich kälter und windiger.<br><br>Bei starkem Regen (ohne Gewitter) verursachen die Regentropfen Gischt. Die Tropfen treffen auf die Wasseroberfläche und werden teilweise wieder zurückgeschleudert. Der Regen kommt also von allen Seiten und erschwert oder behindert sogar das Atmen. Es kann dadurch zu einem Stimmritzenkrampf kommen, so dass wir nicht mehr atmen können. |

Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

**Wer macht die Baderegeln?**
Die Baderegeln werden im Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung (BFS) entwickelt und verabschiedet. Die im BFS zusammengeschlossenen Verbände haben sich auf zehn einheitliche Baderegeln verständigt. Im BFS haben sich die in der Schwimmausbildung aktiven Verbände zusammengeschlossen, um für eine einheitliche Schwimmausbildung in Deutschland zu sorgen. Mitglieder sind der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), der Bundesverband Deutscher Schwimmmeister (BDS), die Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), die Wasserwacht des DRK, der Deutsche Schwimmverband (DSV), der Verband deutscher Sporttaucher (VDST) sowie die assoziierten Mitglieder Deutscher Schwimmlehrer Verband e.V. (DSLV) und Deutscher Turner-Bund (DTB).

**Wie sind die neuen Baderegeln ab 01. Januar 2024 entstanden?**
Bislang gab es in den im BFS zusammengeschlossenen Verbänden jeweils eigene Baderegeln. Sie unterschieden sich in den Aussagen, inhaltlichen Schwerpunkten und auch in der Anzahl. Damit sich die Baderegeln gut einprägen, ist es wichtig, sie einheitlich und einfach zu gestalten. Gemeinsam wurden inhaltliche Schwerpunkte festgelegt, die auch das Unfallgeschehen berücksichtigen. Ein externes Sprachinstitut wurde beauftragt und hat den Prozess begleitet, um auch sprachliche Barrieren zukünftig zu verringern. Um sicher zu stellen, dass Kinder zwischen 4 bis 6 Jahren die Baderegeln verstehen, wurden sie in Kindertageseinrichtungen praktisch getestet.

Die Wasserwacht des DRK hat die Baderegeln für Kinder und ältere Kinder/Jugendliche/Erwachsene grafisch unterschiedlich umgesetzt.
Je nach Zielgruppe können die Grafiken gewählt werden. Über den hier abgebildeten QR-Code stehen die Baderegeln in mehreren Sprachen zur Verfügung.

Darüber hinaus stehen auch Vorlagen zum Ausmalen der Baderegeln zur Verfügung, um ein spielerisches Vermitteln zu unterstützen und zu ermöglichen. Weitere spielerische Umsetzungen folgen.

Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

# Impressum

**Herausgeber**
Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat
T.23 Ehrenamt und Breitenausbildung, Wasserwacht
Carstennstr. 58, 12205 Berlin

**Fachverantwortung**
Arbeitsgruppe Baderegeln im BFS sowie
Katy Völker, stv. Bundesleiterin der Wasserwacht
Tini Marie Meyer, Bundesbeauftragte Schwimmen
Björn Eckstein, Bundesbeauftragter Rettungsschwimmen

Zeichnung Grafiken: Kathrin Heinz
Zeichnung Icons: Dr. Martin Zavesky

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nur zu dienstlichen Zwecken der Wasserwacht erlaubt.

© 2024 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin
Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz