

# SWeN Knolles Baderegeln



1. Ich gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



2. Vor dem Schwimmen gehe ich immer unter die Dusche und wasche mich.



3. In flaches oder unbekanntes Wasser springe ich nie mit dem Kopf zuerst.



4. Überschätze deine Kraft nicht, denke auch an den Rückweg.



5. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.



6. Um Hilfe rufe ich nur, wenn ich wirklich große Angst habe.



7. Intensive Sonnenbäder meide ich.



8. Ich nehme Rücksicht auf Badende, besonders auf Kinder.



9. Sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer meide ich.