

### **Baderegeln (2): Regeln 1 bis 3**

Heute erläutert die Schwimmschule die Baderegeln 1 bis 3.

#### **Regel 1**

#### **Kühle dich ab bevor du ins Wasser gehst**

Der Körper ist durch Wärme, Sonne erhitzt, so dass er sich erst an das kalte Wasser gewöhnen muss. Sonst führt das kalte Wasser zu einem Schock.



Fotolia\_71918643\_XS



Fotolia\_68928872\_XS

#### **Regel 2**

#### **Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitieren bieten dir keine Sicherheit**

Diese Dinge können leicht kaputtgehen und man gerät in höchster Gefahr. Man schwimmt nur soweit wie man ohne Hilfe schwimmen könnte.

#### **Regel 3**

#### **Verlasse das Wasser sofort wenn du frierst.**

Anzeichen für Unterkühlung sind Gänsehaut und blaue Lippen. Deswegen zieht man sich nach dem Baden auch um.



Fotolia\_76483521\_XS

Im nächsten Newsletter, Ende April, werden die Baderegeln 4 bis 6 näher erläutert.

Wir freuen uns auf Anmeldungen für die Kurse ab dem 13.09.2015.

Weitere Informationen rund um das Thema Baby-, Säuglings- und Kleinkindschwimmen bei der Schwimmschule findet man auf der Internetseite [www.svk-schwimmschule.de](http://www.svk-schwimmschule.de) .

Gern darf dieser Newsletter weitergeleitet werden, eine Zusendung per Mail ist auch möglich. Dazu bitte ich um eine Mail an die folgende Mailadresse: [newsletter@svk-schwimmschule.de](mailto:newsletter@svk-schwimmschule.de) .