



CHECKLISTE: SICHERHEIT BEIM SCHWIMMEN

DARAUF ACHETE ICH IM SCHWIMMBAD MIT DER KLASSE!

- IM SCHWIMMBAD HALTE ICH MICH AN ABMACHUNGEN UND REGELN**
Jedes Schwimmbad besitzt Regeln, an die ich mich halte! (Bsp. Nicht am Rand hineinspringen, rennen) Abmachungen der Lehrpersonen halte ich ein! (Bsp. Schwimmkappe tragen)
- SCHWIMMHILFEN GEBEN KEINE 100% SICHERHEIT**
Luftmatrasen und Schwimmhilfen sind keine Garantie dafür, dass ich im Tiefwasser nicht untergehen kann. Ich verhalte mich auch mit ihnen vorsichtig und meide Tiefen, die ich nicht beherrsche.
- ICH GEHE NIE UNBEAUF SICHTIGT INS WASSER**
Auch der/die beste Schwimmer/in hat mal einen schlechten Tag und kann Probleme im Wasser bekommen. Zu meiner eigenen Sicherheit gehe ich daher nie alleine hinein.
- ICH BLEIBE IN MEINER GRUPPE**
Ich bleibe stets in der Nähe meiner Gruppe und gehe nie ohne Absprache mit der Lehrperson wo anders hin. Ich frage die Lehrperson, bevor ich auf die Toilette gehe.
- NIE MIT VOLLEM ODER GANZ LEEREM MAGEN SCHWIMMEN**
Hunger oder Übersättigung sorgt dafür, dass der Körper nicht das leisten kann, wie sonst üblich. Die Gefahr von plötzlicher Kraftlosigkeit steigt.
- ICH KENNE MEINEN KÖRPER**
Allergien, körperliche Beschwerden und meine Schwimmfähigkeit melde ich im Vorhinein der Lehrperson. Ich kenne meine Ausdauer und gehe sofort aus dem Wasser, wenn ich merke, dass ich nur noch wenig Kraft verspüre, mir schwindelig ist, usw.
- NIE ÜBERHITZT INS WASSER SPRINGEN**
Die Körpertemperatur braucht Anpassungszeit ans Wasser. Daher ist Duschen vor dem ins Wasser steigen Pflicht!
- VERHALTEN IM ERNSTFALL**
Wenn ich das vereinbarte Notsignal des Bademeisters oder der Lehrperson höre, dann gehe ich unaufgefordert schnell aus dem Wasser und besammle mich mit meiner Gruppe an einem abgemachten Besammlungsort.
- ICH KENNE DIE GEFAHRENZONEN DES SCHWIMMBADS**
Ich weiss, wo ich mit meinen Füßen stehen kann, ohne dass Mund und Nase unterwasser sind. Ich halte mich nicht unmittelbar vor dem Rand des Schwimmbeckens auf.
- VOR UND NACH DER SCHWIMMSTUNDE**
Ich besammle mich pünktlich am An-, und Abreiseort. Essen im Car ist nicht erlaubt! Ich ziehe mich in der Badi schnell um und besammle mich unaufgefordert an abgemachter Besammlungsstelle.

