





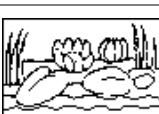
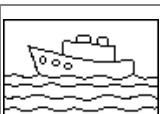
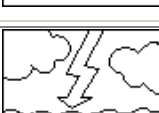
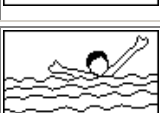









## Baderegeln der DLRG Ortsgruppe Bedburg- Kaster

	<b>Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut !</b>		<b>Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden !</b>
	<b>Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst !</b>		<b>Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen !</b>
	<b>Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist !</b>		<b>Unbekannte Ufer bergen Gefahren !</b>
	<b>Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer !</b>		<b>Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen !</b>
	<b>Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich !</b>		<b>Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können !</b>
	<b>Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug !</b>		<b>Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden !</b>
	<b>Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder !</b>		<b>Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch !</b>
	<b>Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab !</b>		<b>Meide zu intensive Sonnenbäder !</b>
	<b>Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut !</b>		

## Die 10 Gebote der Ortsgruppe Bedburg- Kaster

- 1.) Spiele nie mit einem Wasserball außerhalb des Wassers, es könnte Dir die Decke auf den Kopf fallen!
- 2.) Setze Dich nie auf eine Leine, um die Gesundheit und Stimme einiger Kameraden zu schonen!
- 3.) Beteilige Dich immer an den Spurts am Anfang des Trainings, um Deine Fitness zu fordern! (7 Uhr Gruppe)
- 4.) Wenn es ums Einschwimmen geht, blockiere nie die Wand am Ende der Bahn, um Deinen Körper vor Tritten, die beim Wenden anderer Kameraden vorkommen, zu bewahren.
- 5.) Bewege Dich stets nie im Laufschrift, um einem Gelächter der Anwesenden, beim möglichen Sturz vorzubeugen!
- 6.) Drücke Dich nie vor dem Herausziehen einer Leine nach dem Training, dies könnte unter einer kalten Dusche enden!
- 7.) Gehorche immer Deinem Trainer, und antworte mit ja großer Meister oder ähnlichem!
- 8.) Spiele immer am Ende des Trainings mit Wasserball, und scheue Dich nicht vor Größeren, sie sind meistens harmlos.
- 9.) Versammle Dich nicht mit Freunden in den Umkleidekabinen, und wenn doch lass Dich nicht erwischen!
- 10.) Trainiere so hart, dass Du nach dem Training nur noch Dein Bett im Kopf hast, Deine Eltern werden es Dir danken!