



## Einheitliche Baderegeln für die Abzeichenabnahme

Die Anzahl der Verhaltensregeln, Hinweise und Empfehlungen für das Schwimmen in unterschiedlichen Situationen wie im Hallenbad, im Freibad, im See oder im Meer, ist vielfältig. Der [Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung \(BFS\)](#) hat sich auf **10 Regeln** geeinigt, die im Rahmen der Schwimmbadabzeichen-Abnahme relevant sind.

Somit wurde zum ersten Mal sichergestellt, dass auch die Prüfungsinhalte, was die sogenannten „Baderegeln“ angeht, bundesweit einheitlich sind. Dabei war die Formulierung in kindgerechter Sprache erklärtes Ziel.

Dies sind die **10** einheitlich gültigen Baderegeln: (gültig seit 01.01.2024)

1. **Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.**
2. **Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.**
3. **Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.**
4. **Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.**
5. **Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.**
6. **Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.**
7. **Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.**
8. **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.**
9. **Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.**
10. **Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.**