

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.

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.