

Weißt du, wie man Hilfe holt



Wenn jemand in Not gerät, ist es wichtig, schnell und richtig zu handeln. **Hilf ohne zu zögern.** Denn: Vielleicht brauchst auch du einmal Hilfe, und dann bist du dankbar für schnelle Hilfe.

Wenn du selbst hilfst, **achte darauf, dass du nicht deine Kräfte überschätzt** und auch dich selbst nicht in Gefahr bringst. Falls andere Menschen in der Nähe sind, rufe sie.

Telefonisch kannst du auch Leben retten:

Rufe die Notfallnummer 112 an. Von der Telefonzelle oder vom Handy aus, kannst du die 112 kostenlos (und ohne Vorwahl!) anrufen.

Die 112 funktioniert sogar ohne Guthaben oder SIM-Karte.

Wenn du einen Notfall meldest, denke daran:

Wo geschah es?

Was ist passiert?

Wie viele Menschen sind verletzt?

Welche Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?

Warten auf Rückfragen!

Weil Wasser keine Balken hat ...

... gibt es die DLRG, die M-Bäder und die Versicherungskammer Bayern. Wir helfen dir ohne Wenn und Aber und sind immer in der Nähe.

Besser als jede Versicherung ist, dass du richtig gut schwimmen lernst und dich an die Baderegeln hältst: Ob Kraulen oder Tauchen, ob Brust- oder Rettungsschwimmen – die DLRG und die M-Bäder bringen dir alles bei. Die Versicherungskammer Bayern wiederum unterstützt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. bei der Kinder- und Jugendarbeit.

Denn wir alle haben das gleiche Ziel: Am liebsten ist uns, wenn gar nichts passiert.

In Zusammenarbeit mit:



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Bayerischer Versicherungsverband Versicherungs-AG
Maximilianstraße 53 · 80530 München
www.versicherungskammer-bayern.de

Die Baderegeln



VER | SICHER | UNGS
KAMMER |
BAYERN

Finanzgruppe

Die Baderegeln im Schwimmbad ...



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Tauche andere nicht unter.



Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.



Überschätze deine Kraft und dein Können nicht. Schwimme allein nicht zu weit hinaus.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Gefährde niemanden.



Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn Du nicht schwimmen kannst.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser. Schwimme nie im Sprungbereich.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.



Bade nicht, wo Schiffe, Boote und Surfer fahren.



Schütze dich bei starker Sonne, halte dich im Schatten auf.



Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.



Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.



Luftmatratze, Auto-schlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.