



VER | SICHER | UNGS
KAMMER
BAYERN

MEHR SICHERHEIT AM UND IM WASSER
SAFETY IN AND AROUND WATER

**Ob zu Hause, unterwegs
oder im Schwimmbad.**
At home, on the move
or at the swimming pool.



Hai! Äh ... Hi! Ich bin Selina, eure Bademeisterin von der DLRG Bayern. Heute teile ich mit euch wichtige Tipps für Sicherheit am und im Wasser! Wusstet ihr, dass die meisten Wasserunfälle mit Kindern zwischen 0 und 5 Jahren zu Hause passieren? Oft liegt es daran, dass es an Aufsicht fehlt oder die Gefahren unterschätzt werden.

Hi water lovers! I am Selina, your DLRG Bayern lifeguard. Do you know that most water accidents involving children up to 5 years old happen at home? This is often due to lack of supervision or when people underestimate the danger. So, to avoid accidents like this I am going to share my important water safety tips.

Und wisst ihr, was das Gefährlichste ist? Ertrinken geschieht fast geräuschlos. Eltern merken oft nicht, wenn ein Kind in Not ist. Deshalb ist es so wichtig, sich an Regeln zu halten und Kinder immer im Auge zu behalten. Lasst uns zusammen diese Themen erkunden, um sicherer mit dem Wasser umzugehen. Also, Leinen los für mehr Wassersicherheit! Volle Kraft voraus!

To start, I have to ask if you are aware of what actually constitutes a dangerous situation in terms of water safety? Parents often don't even notice when a child is in distress because drowning normally occurs in silence. That's why it's so important to follow the safety rules and always keep an eye on children around water! I suggest we explore this issue together to ensure safe interaction with water. So, let's cast off and set sail to more water safety. Full speed ahead!

Willkommen zur Themenübersicht für mehr Wassersicherheit!

First stop on our journey our water
safety overview!

Sicherheit zu Hause.

Safety at home.

Seite / Page 4

Sicherheit im Garten.

Safety in the garden.

Seite / Page 6

Sicherheit im Schwimm- bad und unterwegs.

Swimming pool safety.

Safety on the move.

Seite / Page 10

Wassergewöhnung.

Getting familiar with the
water.

Seite / Page 15

Wir stellen die DLRG- Jugend Bayern vor.

We introduce the DLRG
Youth Bayern.

Seite / Page 17

Was tun im Notfall?

In case of emergencies.

Seite / Page 20



Mal sehen, wie ich das Thema Wassersicherheit zu Hause ansprechen kann. Lasst uns zusammen über einige Sicherheitsmaßnahmen reden, die wir zu Hause treffen können, um sicherzustellen, dass wir alle vor möglichen Gefahren geschützt sind.

So, how do we address the topic of water safety at home? Let's talk together about some safety measures we can take at home to ensure that we are all protected from potential dangers.

DLRG

Scherz beiseite: Bei Säuglingen ist es wichtig, eine spezielle Babywanne zum Baden zu verwenden.

Indeed, there are special bath tubs available for bathing small infants in (and very, very tiny girafes), so why not get one!



Kleinkinder können natürlich in die Badewanne, aber mit einer Anti-Rutsch-Einlage. Das gibt ihnen Halt beim Spielen und verringert so das Risiko auszurutschen.

Of course, smaller children can enjoy a wash in the bathtub, but make sure you use an anti-slip mat. It reduces that risk of them slipping under the water but also gives them support when they want to play.

DLRG

Und liebe Eltern, merkt euch: Bleibt immer in Griffreichweite. Eure Kleinen sollten niemals unbeaufsichtigt sein. Übrigens, diese Aufsichtspflicht könnt ihr nicht auf ältere Geschwister übertragen.

And please dear parents: your little ones should never be left unsupervised. Always remember to stay within close proximity. And as much as they love their younger siblings, supervision for them should not be handed over to older siblings.

Selinas Tipp:
Legt im Voraus Handtücher, Windeln und euer Telefon in greifbare Nähe. So seid ihr bestens vorbereitet.

Selina's tip:
 So that you are well prepared always put towels, diapers (nappies) and your phone within easy reach prior to bath time.



Willkommen im Garten der Wassersicherheit! Aber wartet, steht ihr bei diesem Thema auf dem Schlauch? Dann hebt mal lieber die Füße! Der Wasserschlauch ist die beste Wahl, wenn ihr im Garten Wasser zum Spielen benötigt.

Welcome to water safety in the garden. But wait, where do you stand on this topic? If you are on the fence, you'd better jump off it on to the good side! And that means knowing that the hosepipe is definitely the best choice for play in the garden that involves water.

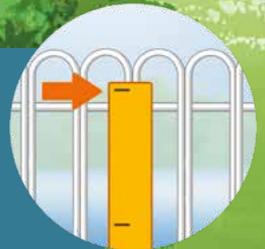
DLRG

Selinas Tipp:

Setzt Zäune ein, die mindestens 1 Meter hoch sind, nicht erkletterbar und mit abschließbaren Türen ausgestattet sind. So könnt ihr euren Garten noch sicherer gestalten.

Selina's tip:

Surround your pool with fences that have a lockable gate and that are at least one meter high, so that they cannot be climbed over. This will make your garden even safer.





Aber Vorsicht: Regentonnen, Planschbecken, Teiche und Ähnliches sollten für kleine Kinder unerreichbar sein. Zum Beispiel könnt ihr sie mit abschließbaren Abdeckungen oder Zäunen sichern. Begleitet euer Kind immer lückenlos, wenn es in Wassernähe spielt. Sicherheit geht vor!

Always be vigilant! Items like rainwater drums, paddling pools, ponds, etc., should be inaccessible to small children. You can, for example, secure them with lockable covers or surround them with fences. And always stay with your child when he or she is playing near water. Be sure, be safe!



VERSICHERUNGS
KAMMER
BAYERN

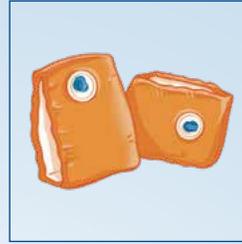
8

Rätselmotiv „10 Unterschiede“.

Puzzle image titled “10 Differences”.



Was brauchst du zum Schwimmen? What do you need for swimming?



Wie sieht das DLRG Logo aus? What does the DLRG logo look like?



Wie schützt du dich vor der Sonne? How do you protect yourself from the sun?



Wie lautet die richtige Nummer im Notfall? What is the correct number in an emergency?





Willkommen im Abschnitt über Sicherheit im Schwimmbad und unterwegs! Seid ihr bereit, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen? Aber wartet, bitte nicht ohne die richtige Schwimmhilfe!

Welcome to the safety at the swimming pool and on the move sections. Are your children ready to take the plunge? Hold on, make sure they don't do so without having the right buoyancy aid.



Lasst euer Kind nicht aus den Augen, auch wenn es Schwimmhilfen trägt. Aufsicht ist unerlässlich! Denkt daran: Die Aufsichtspflicht kann nicht auf Bademeister*innen übertragen werden.

And even if your child is wearing a flotation aid never leave them unattended. Constant supervision is essential! And remember, you should not leave the job of supervising your children to the lifeguards.

Fürs Plantschen dürfen Schwimmflügel nicht fehlen! Aber Achtung: Schwimmflügel bieten keinen hundertprozentigen Schutz. Sie halten den Körper über Wasser, aber nicht unbedingt den Kopf.

Also, children must have water wings (armbands) on when splashing around! Word of warning: water wings do not offer 100% protection. While they actually keep the body above water, the same cannot be said for the head.



Für fließende Gewässer, Stege und Bootsfahrten sollten Rettungswesten an der Tagesordnung stehen.

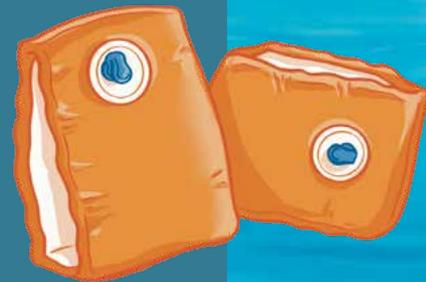
Life jackets are the order of the day where there are jetties, flowing water and boating.

Selinas Tipp:

Für den Kauf von Schwimmhilfen sind aufblasbare Schwimmflügel mit mindestens zwei getrennten Luftkammern und Rückschlagventil, Sicherheitshinweisen, Größenangaben und CE-Kennzeichnung Pflicht. Das GS-Zeichen garantiert höhere Sicherheit.

Selina's tip:

When buying swimming aids make sure you purchase inflatable water wings with at least two separate air chambers that also have air check valves. Safety instructions, size information and CE marking are mandatory. Products labeled with a voluntary GS marking will also guarantee greater safety.



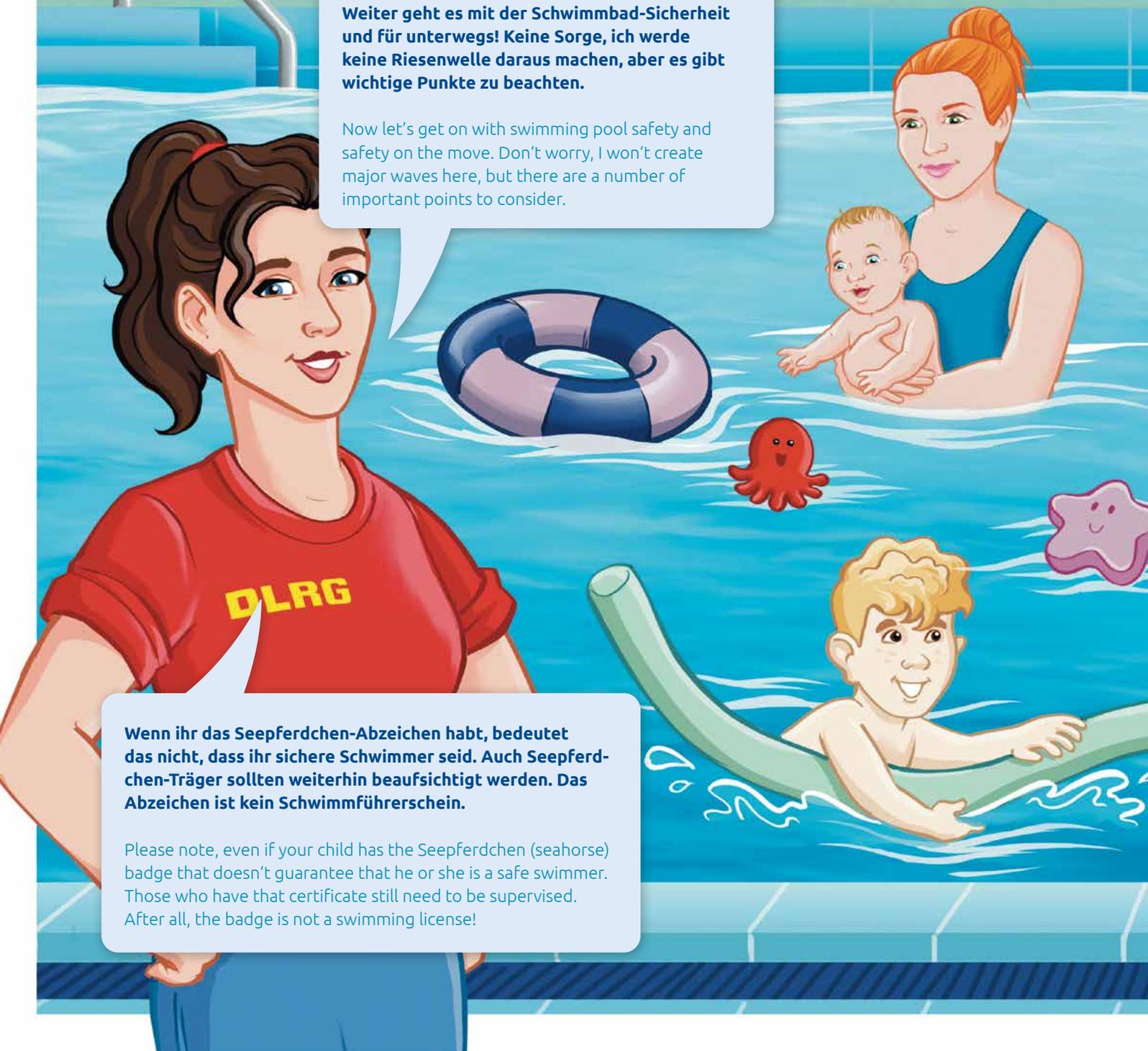
Weiter geht es mit der Schwimmbad-Sicherheit und für unterwegs! Keine Sorge, ich werde keine Riesenwelle daraus machen, aber es gibt wichtige Punkte zu beachten.

Now let's get on with swimming pool safety and safety on the move. Don't worry, I won't create major waves here, but there are a number of important points to consider.

DLRG

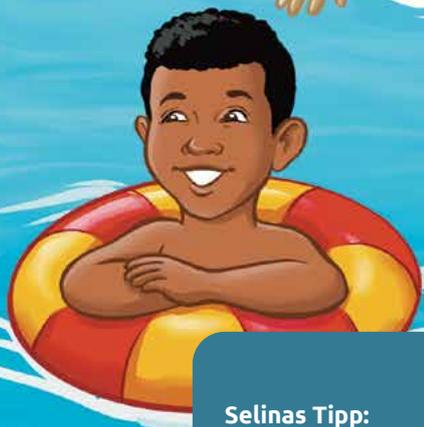
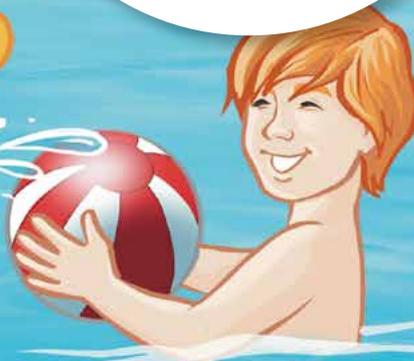
Wenn ihr das Seepferdchen-Abzeichen habt, bedeutet das nicht, dass ihr sichere Schwimmer seid. Auch Seepferdchen-Träger sollten weiterhin beaufsichtigt werden. Das Abzeichen ist kein Schwimmführerschein.

Please note, even if your child has the Seepferdchen (seahorse) badge that doesn't guarantee that he or she is a safe swimmer. Those who have that certificate still need to be supervised. After all, the badge is not a swimming license!



**Wenn ihr Nichtschwimmer seid,
sind Schwimmflügel Pflicht!**

For non-swimmers water wings
are absolutely mandatory.



Selinas Tipp:

Nach dem Abzeichen weiterlernen und üben. Das trägt zur Sicherheit eurer Kinder im Wasser bei. Erst mit dem Jugendschwimabzeichen Bronze können Kinder kurze Strecken sicher schwimmen. Aber die Aufsichtspflicht bleibt!

Selina's tip:

Your child should continue to learn and practice after they get their Seepferdchen badge. This will help keep them safe when they are in the water. Children with the bronze swimming badge can only swim short distances, so the duty of supervising them remains a must!

Ausmalbild.

Coloring in picture.



Wassergewöhnung. Getting familiar with the water.



Lasst uns über Wassergewöhnung sprechen – für noch mehr Sicherheit im Wasser! Wisst ihr, Bademeister*innen sind nicht vom Himmel gefallen. Aber mit ein paar Übungen könnt ihr euer Kind frühzeitig mit dem Wasser vertraut machen.

Now it's time to talk about getting familiar with the water – to increase the level of safety when in, on or around it! You know, lifeguards don't just materialize out of thin air. They put in hard work. And all of them started with a few exercises that helped them familiarize themselves with the water at an early stage, as your child can do.

Die folgenden, altersgerechten Übungen sind eine tolle Vorbereitung zum Schwimmenlernen. Wartet nicht zu lange, meldet euer Kind frühzeitig zu einem Anfängerschwimmkurs an. Denn der erste Schritt zu mehr Sicherheit im Wasser ist das Seepferdchen-Abzeichen.

The age-appropriate exercises are great preparation for learning to swim. Don't leave it too long to enroll your child in a beginner's swimming class. Don't forget: The first step to being safer in the water is the Seepferdchen badge.

In Zusammenarbeit mit:
In working partnership with:

VER SICH ER UNGS
KAMMER
BAYERN

DLRG
Bayern

DLRG
Jugend



16 Übungen für Babys Exercises for babies



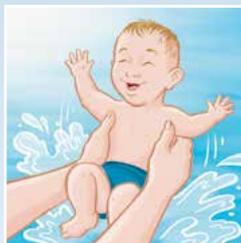
Mit dem Kind im Wasser gehen.

Going in the water with your child.



Vorsichtig Wasser über Hände, Arme, Schultern und den Kopf gießen.

Gently pour water over your hands, arms, shoulders and Head.



„Gemeinsam durchs Wasser fliegen“ – Heben und Senken des Kindes.

“Flying through the water together” – raising and lowering the child.



Kind wegschieben, dann Arme heranziehen.

Push child away, then pull arms towards him.

Übungen für Kleinkinder Exercises for toddlers



Wasserfloh-artiges Springen.

Water flea-like jumping.



Unter Wasser ausatmen, Blubberblasen machen.

Exhale under water, make bubbles.



Frei auf dem Wasser wie ein Seestern liegen.

Lying freely on the water like a starfish.



Kopfüber wie ein Pinguin tauchen.

Dive headfirst like a penguin.



Hände am Beckenrand festhalten, mit den Füßen strampeln.

Hold your hands on the edge of the pool and kick your feet.

Übungen für Vorschulkinder Exercises for pre-schoolers



Fußsprung ins Wasser.

Jump into the water.



10 Meter mit der Schwimmgelände schwimmen.

10 meters with the pool noodle to swim.



Untertauchen und Tauchring holen.

Dive and get the diving ring.



Vom Beckenrand abstoßen, in Bauchlage gleiten.

Push off from the edge of the pelvis and slide into a prone position.



Wie ein Delfin springen, Hände zum Boden strecken.

Jump like a dolphin, stretch your hands to the floor.

Wir stellen die DLRG-Jugend Bayern vor.

We introduce the DLRG Youth Bayern.

Kennt ihr schon die DLRG-Jugend Bayern? Sie ist Teil der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft, und sie helfen Menschen in Not, besonders wenn es ums Schwimmen und Ertrinken geht.

Do you already know the DLRG Youth Bavaria? It is part of the German Life Saving Society and it helps people in need, especially when it comes to swimming and drowning.

Genau, wir folgen einem Ehrenkodex, das bedeutet, wir helfen anderen, ohne zu zögern, selbst wenn es schwierig ist. Außerdem haben wir ein Leitbild, das uns zu starken und hilfsbereiten Menschen ausbildet. Bei uns gibt es auch spannende Veranstaltungen wie den ResQ-Cup, das ist wie ein Wettkampf, bei dem verschiedene Teams gegeneinander antreten und Rettungssport-Techniken im Freigewässer üben. Das macht richtig viel Spaß!

Exactly, we follow a code of honor, which means we help others without hesitation, even when it's difficult. We also have a mission statement that trains us to be strong and helpful people. We also have exciting events like the Rescue Cup, which is like a competition in which different teams compete against each other and practice rescue sports techniques in open water. This is really a lot of fun!



Man kann einfach Mitglied werden und an den tollen Veranstaltungen teilnehmen. Und wer weiß, vielleicht werdet ihr ja auch mal echte Lebensretter!

You can simply become a member and take part in the great events. And who knows, maybe you'll become a real lifesaver!

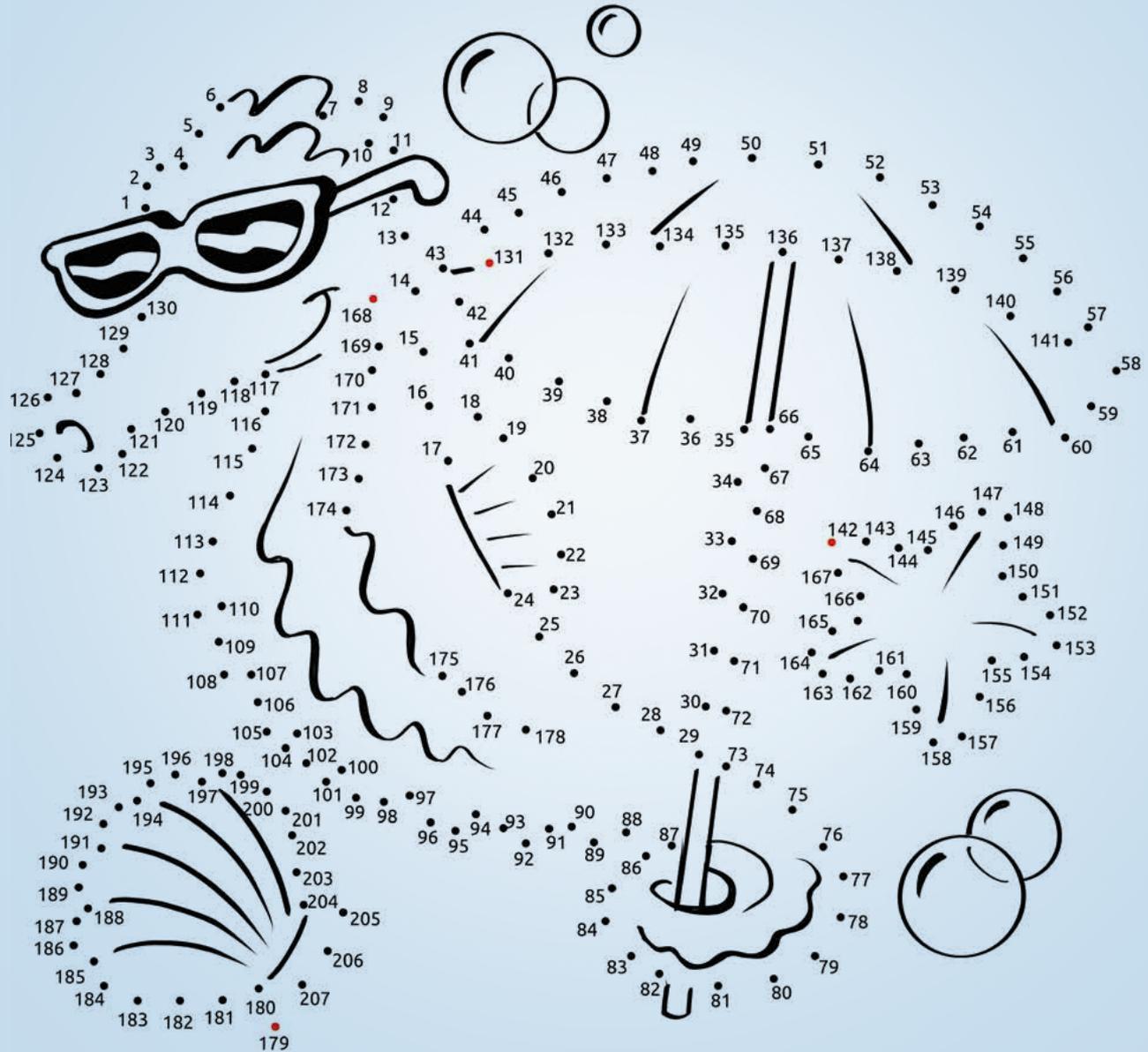
Habt ihr Lust? Dann scannt für weitere Informationen einfach den QR-Code.

Do you want to? Then scans for more information the QR code.



Rätselbild „Zahlen verbinden“.

Puzzle picture “Connect the numbers”.



Quiz Quiz

Hier ist ein lustiges Quiz zur Sicherheit am Wasser mit fünf kurzen Fragen – viel Spaß beim Beantworten!

Here is a fun water safety quiz consisting of five quick multiple choice questions – have fun answering!



1. Was trägt man am besten im Wasser, um sicher zu schwimmen?

What should a child wear in the water for better swimming safety?

- a) **Wasserski**/Water skis
- b) **Schwimmflügel**/Water wings
- c) **Cowboyhut**/Cowboy hat

2. Welche Art von Wasserunfällen passieren oft im häuslichen Umfeld?

What are the most common types of water accidents in the home?

- a) **Unfälle auf Wasserrutschen**/Slipping on water
- b) **Wasserunfälle mit Kindern zwischen 0 und 5 Jahren**/Accidents involving children between 0 and 5 years old
- c) **Wasserunfälle mit Kindern zwischen 10 und 15 Jahren**/Accidents involving children between 10 and 15 years old

3. Was ist das Wichtigste, um Kinder sicher im Garten planschen zu lassen?

What should you do so that your child can play safely with water in the garden?

- a) **Eine Ladung Sand zum Buddeln**/Have a load of sand for digging
- b) **Eine ausreichende Menge Sonnencreme**/Use a whole bottle of sunscreen
- c) **Abschließbare Abdeckungen für Regentonnen, Teiche usw.**/Have lockable covers for rain drums, paddling pools, ponds, etc.

4. Was bedeutet das Seepferdchen-Abzeichen?

What does the Seepferdchen (seahorse) badge represent?

- a) **Der erste Schritt zu mehr Sicherheit am und im Wasser.**/A first step toward better safety in, on and around the water.
- b) **Ein Ausweis für das Besteigen von Schiffen.**/An ID card for boarding ships.
- c) **Ein Symbol für die Liebe zum Strand.**/A symbol showing love for the beach.

5. Warum ist es wichtig, Kinder beim Baden oder Planschen immer im Auge zu behalten?

Why is it important to always keep an eye on children when they are swimming or splashing around in the water?

- a) **Um ihre Frisur zu überwachen.**/To make sure their hair style is not ruined.
- b) **Weil Ertrinken fast geräuschlos geschieht.**/Because drowning occurs silently.
- c) **Um zu sehen, ob sie einen Sonnenbrand bekommen.**/To make sure they don't get too much of a suntan.

Was tun im Notfall? What to do in an emergency?



Lasst uns darüber sprechen, was zu tun ist, wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen etwas Unvorhergesehenes passiert.

Das Wissen, wie man in solchen Situationen reagiert, kann Leben retten. Bleibt sicher und informiert!

Now importantly, let's talk about what to do if something unexpected happens despite you having taken all safety precautions.

Staying informed means staying safe. Knowing how to react in such situations saves lives!

Beachte bitte diese Schritte im Notfall:

- 1. Handle sofort und zögere nicht, denn es muss schnell gehen.**
- 2. Jede Sekunde zählt, aber bringe dich nicht selbst in Gefahr.**
- 3. Schätze deine Kräfte richtig ein und rufe andere Menschen zur Hilfe.**

In case of an emergency, please take the following steps:

1. Do not hesitate, act immediately, as the quicker you are the better chance you have of saving someone.
2. Do not put yourself in danger. Saving someone is commendable but ensure your own safety first.
3. Do not overestimate your capacities and if others are nearby always seek their help when trying to save someone.



Über die Notrufnummer 112 erreichst du die Notrufzentrale/ Rettungsleitstelle.

You can reach the emergency call center/rescue control center via the emergency number 112.

Notruf: 112
Emergency Call: 112

Die fünf „W“

1. **Wer meldet?**
2. **Wo ist das Ereignis?**
3. **Was ist geschehen?**
4. **Wie viele Betroffene?**
5. **Warten auf Rückfragen!**

The five “Ws”

1. Who reports?
2. Where is the event?
3. What happened?
4. How many people affected?
5. Waiting for questions!

Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Atemstillstand

- › 30-mal Herzdruckmassage
- › dann 2-mal beatmen
- › führt diese Schritte ununterbrochen durch, bis der Notarzt eintrifft

Cardiovascular resuscitation in respiratory responsibility

- › 30 x chest compressions
- › followed by 2 x rescue breaths
- › repeat this cycle until emergency services help arrives



Unsere Abzeichen. Our badges.

Du hast bereits das Seepferdchen-Abzeichen? Super. Setze dein Engagement fort und steigere deine Fähigkeiten kontinuierlich. Hier sind weitere Abzeichen für Schwimmanfänger.

Already have the seahorse badge? Excellent. Continue and grow your commitment your skills continuously. Here are more badges for beginner swimmers.



Seepferdchen
Seahorse



Bronze
Bronze



Silber
Silver



Gold
Gold



**Für weitere Informationen
QR-Code scannen.**

Scan QR code for more
information.

Platz für Notizen. Safety Notes.

**Schau dir auch unbedingt
unseren Film zum Thema
Baderegeln an. Es lohnt sich!**

**Einfach QR-Code
scannen und loslegen.**

Make sure you watch our film
about the rules of swimming.
It's definitely worth it!

Just scan the QR code
to get started.



Zwei auf einer Wellenlänge.

- › **DLRG Bayern und Versicherungskammer Bayern.**
Wir sind immer in der Nähe, um dir zu helfen.
- › **Besser als jede Versicherung.**
Richtig gut schwimmen lernen und dich an die Baderegeln halten: Die DLRG Bayern bringt dir alles bei.
- › **Wir haben das gleiche Ziel.**
Wir unterstützen die DLRG Bayern bei der Kinder- und Jugendarbeit. Denn am liebsten ist uns, wenn gar nichts passiert.

Two on one two on one wavelength.

- › **DLRG Bayern and Versicherungskammer Bayern.**
We are always close by to assist you.
- › **Better than any insurance.**
Learn to swim really well and adhere to the pool rules: The DLRG Bayern teaches you everything.
- › **We share the same goal.**
We support the DLRG Bayern in their work with children and youth, because nothing happening at all is what we prefer the most.

**In Zusammenarbeit mit:
In working partnership with:**



Jugend der Deutschen
Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.

www.bayern.dlrg-jugend.de



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

www.bayern.dlrg.de

Versicherungskammer Bayern
Maximilianstraße 53 · 80530 München
www.vkb.de

