

## Do you know how to act in an emergency?



If somebody needs help it is important to act correct and fast.

- › **Take immediate action**  
Don't hesitate, as it needs to be done quickly. Every second counts.
- › **Protect yourself**  
But don't put yourself in danger. Assess your strengths accurately.
- › **Call other people**  
When other individuals are nearby, call them as loudly as possible.



Call the emergency number 112 on your phone.

Please keep in mind:

- › **Where** did it happen?
- › **What** happened?
- › **How** many people are injured?
- › **What** kind of injuries did they receive?
- › **Wait** for queries!

### ZWEI AUF EINER WELLENLÄNGE.

- › **DLRG 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 bringt dir alles bei.
- › **Wir haben das gleiche Ziel.**  
Wir unterstützen die DLRG bei der Kinder- und Jugendarbeit. Denn am liebsten ist uns, wenn gar nichts passiert.

### TWO ON ONE WAVELENGTH.

- › **DLRG 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 teaches you everything.
- › **We share the same goal.**  
We support the DLRG in their work with children and youth, because nothing happening at all is what we prefer the most.

In Zusammenarbeit mit:  
Working in partnership with:



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

[www.bayern.dlrg-jugend.de](http://www.bayern.dlrg-jugend.de)



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

[www.bayern.dlrg.de](http://www.bayern.dlrg.de)

**Versicherungskammer Bayern**  
Maximilianstraße 53 · 80530 München  
[www.vkb.de](http://www.vkb.de)

336324; 07/24



VER | SICHER | UNGS  
KAMMER  
BAYERN

SICHERHEIT AM UND IM WASSER  
SAFETY AT THE WATER

Die Baderegeln.  
Swimming Rules

## Hilfe holen: Das kannst du!



Wenn jemand in Not gerät, ist es wichtig, schnell und richtig zu handeln.

- › **Sofort handeln**  
Zöger nicht, denn es muss schnell gehen. Jede Sekunde zählt.
- › **Dich selbst schützen**  
Bringe aber nicht dich selbst in Gefahr. Schätz deine Kräfte richtig ein.
- › **Andere Menschen rufen**  
Wenn andere Menschen in der Nähe sind, ruf sie möglichst laut.



Du kannst auch mit dem Handy oder dem Smartphone Leben retten: Ruf die Notfallnummer 112 an.

Diese Fragen sind am Telefon wichtig:

- › **Wo** ist es passiert?
- › **Was** ist passiert?
- › **Wie** viele Menschen sind verletzt?
- › **Welche** Art der Erkrankung/Verletzung haben sie?
- › **Warte** dann auf Rückfragen!

## Die Baderegeln im Schwimmbad ...

Swimming rules at the pool ...



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.  
Only go for a swim if you feel comfortable.



Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen baden.  
Never go for a swim with a completely full or empty stomach.



Tauche andere nicht unter.  
Immerse yourself, not others.



Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.  
The swimming pool is slippery, go slowly.



Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.  
Be considerate of others, especially to children and the elderly.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.  
Only go into water as deep as your stomach if you cannot swim.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser. Schwimme nie im Sprungbereich.  
Don't endanger anyone by jumping into the water. Never swim in the diving area.



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.  
Air mattresses, bumper tubes and rubber rings do not provide you security.



Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.  
Cool down before you go into the water.



Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.  
Do not push others into the water, even when you are playing.



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.  
Leave the water immediately when you are cold.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.  
Jump into the water only if it is deep enough and clear.

## ... und zusätzlich am See.

... and at the lake.



Überschätze deine Kraft und dein Können nicht. Schwimme allein nicht zu weit raus.  
Don't overestimate your strength. Never swim alone too far out.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.  
Jump into the water only if it is deep enough and clear.



Schütze dich bei starker Sonne, halte dich im Schatten auf.  
Protect yourself from the sun and stay in the shade.



Rufe niemals grundlos um Hilfe. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.  
Never call for help without reason. Help others when they are in danger.



Bewachsene und sumpfige Zonen sind gefährlich.  
Overgrown and marshy areas are dangerous.



Bade nicht, wo Schiffe und Boote sind oder Menschen surfen.  
Don't swim where there are ships, boats and surfers.



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.  
During a lightning storm, swimming is dangerous. Leave.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.  
Keep the water and its surroundings clean, and throw waste in the rubbish bin.

