



Infobrief Nr. 01/ 24 vom 02. Februar 2024

Zehn überarbeitete Baderegeln ab 01. Januar 2024

Stand: 02.02.2024

Mit den Baderegeln wird das sichere Verhalten im und am Wasser vermittelt. Sie sind Bestandteil der Schwimmausbildung und der Abnahme von Schwimmabzeichen. Die zehn Kernbotschaften sind nicht alle neu und der Fokus liegt nun insbesondere auf Empfehlungen zur Aufsicht, insbesondere von Kindern und Nichtschwimmer*innen. Sie sind bewusst positiv formuliert, in der Ich-Form gehalten sowie kurz und prägnant. Einige der bisherigen Baderegeln sind im neuen Katalog nicht mehr erhalten, wie beispielsweise Warnungen vor Schifffahrtswegen, da sie zu spezifisch waren. Dennoch sind die Inhalte der bisherigen Baderegeln auch weiterhin nicht falsch und können bei Bedarf zusätzlich vermittelt werden. Es ist nicht wichtig, die Baderegeln auswendig zu lernen, sondern den Sinn der einzelnen Regeln zu verstehen.

Die Baderegeln vermitteln und unterstützen das sichere Verhalten im und am Wasser. Sie helfen nicht nur dabei, Unfälle zu verhindern, sie tragen auch dazu bei, dass Menschen gegenseitig Rücksicht nehmen und aufeinander achten. Wenn die Baderegeln beachtet werden, sorgen sie für mehr Sicherheit und weniger Stress. Baderegeln sorgen also auch dafür, dass alle Spaß im und am Wasser haben können.

Da wir uns im Wasser in einer für den Menschen von Natur aus ungewohnter Umgebung bewegen, müssen wir die Baderegeln beachten. Sie sind auch für sichere Schwimmer*innen wichtig, da unser Körper im Wasser anders reagiert als an Land. Zum Beispiel kann im Sommer das plötzliche Eintauchen in wesentlich kälteres Wasser zum Kälteschock und zu einer Schnappatmung führen, wobei Wasser in die Atemwege geraten kann. Deshalb soll man sich abkühlen, bevor man ins Wasser geht. Aber auch eine Erschöpfung ist im Wasser, wenn ich weiter hinausgeschwommen bin, problematischer als an Land. Deshalb heißt es in den Baderegeln, dass ich nur baden gehe, wenn mir jemand helfen kann und dass ich vorab Bescheid gebe.

Von wem und warum wurden die Baderegeln überarbeitet?

Die Baderegeln werden vom Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung (BFS) herausgegeben. Die Wasserwacht des DRK ist neben den anderen in der Schwimmausbildung aktiven Verbänden ASB, BDS, DLRG, DSV und VDST im BFS Mitglied. Gemeinsam setzen wir uns im BFS für eine einheitliche und qualitativ hochwertige Schwimmausbildung ein und fördern die Schwimmfähigkeit in der Bevölkerung.

Bislang gab es unterschiedliche Versionen der Baderegeln in den Verbänden, sowohl inhaltlich als auch in der Anzahl. Zum Beispiel hatte die Wasserwacht bislang 21 Baderegeln. Damit sich die Baderegeln besser einprägen und in der Bevölkerung auch bekannter werden, war es wichtig, sie zu vereinheitlichen und sich auf wesentliche Inhalte zu verständigen. Die Inhalte wurden anhand der statistischen Unfallgeschehen priorisiert.

Die Einbindung eines Sprachinstituts half dabei, die richtige Ansprache zu finden und die Regeln zu vereinfachen, damit sie allen Menschen zugänglich sind und auch Sprachbarrieren überwunden werden können. Anschließend wurden die Baderegeln in Kindertageseinrichtungen getestet und die Hauptzielgruppe der Kinder gefragt, ob sie die Regeln verstehen können und was noch verbessert werden könnte.

Die Verbände haben sich auf zehn einheitliche Baderegeln geeinigt, die auch Bestandteil des Seepferdchens und der Deutschen Schwimmabzeichen sind.

Besondere Schwerpunkte der Baderegeln

Die wichtigsten Baderegeln wurden in der Reihenfolge an den Anfang gesetzt. Die ersten vier Baderegeln sind aus Sicht der Wasserwacht des DRK besonders wichtig und tragen in den meisten Fällen dazu bei, die Sicherheit im und am Wasser zu gewährleisten.

Die erste Baderegel beginnt bei uns selbst: Fühle ich mich gut, um baden zu gehen? „Gut fühlen“ heißt: ich bin gesund, ich fühle mich wohl im Wasser, ich friere nicht und habe keine Angst. Bei Unsicherheit, Unwohlsein oder Krankheit soll lieber auf das Baden verzichtet werden. Und nur, weil andere ins Wasser gehen, muss ich nicht ins Wasser gehen, wenn ich mich nicht gut fühle. Das können auch Unsicherheiten bei der Schwimmfähigkeit sein, z.B. kann ich schon sicher schwimmen oder brauche ich eine enge Begleitung? Fühle ich mich mit der Wassertiefe oder ggf. der fehlenden Sicht im Wasser wohl?

In den nachfolgenden Regeln wird der Fokus besonders auf die Aufsicht gelegt. Die direkte Aufsicht bei Nichtschwimmer*innen und Kleinkindern ist sehr wichtig und soll in unmittelbarer Greifnähe erfolgen. Ablenkungen wie etwa die Handynutzung (oder auch ablenkende Unterhaltungen) sind absolut tabu. Das sind Lehren aus dem tatsächlichen Unfallgeschehen.

Warum gibt es Erläuterungen?

Da einige Baderegeln mehrere Aspekte enthalten, sind weiterführende Hinweise und Informationen in den „[Erläuterungen zu den Baderegeln](#)“ hinterlegt. Sie helfen bei der einheitlichen Vermittlung der Baderegeln.

Grafik / Icon	Baderegel	Erläuterung: Was soll mit der Baderegel ausgedrückt werden?
	Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.	Unser Körper reagiert und funktioniert im Wasser anders als außerhalb. Vor allem, wenn das Wasser kälter ist als die Umgebung, kann ein Sprung oder das Fallen ins Wasser gefährlich werden. Beim Eintritt in kaltes Wasser wird unser Herzschlag schneller und wir atmen tief ein, wie wenn wir uns erschrecken. Wenn wir bei diesem Einatmen unter Wasser sind, atmen wir dabei Wasser ein und wir können ertrinken. Wir müssen unseren Körper langsamen an das Wasser und seine Temperatur gewöhnen. Dann können wir unseren Herzschlag bewusst verlangsamen und kontrolliert atmen.



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Welche unterstützenden Materialien werden zur Verfügung gestellt?

Neben den Erläuterungen sind die Baderegeln in zwei verschiedenen grafischen Varianten bereitgestellt. Es gibt kindgerechte Grafiken (© Kathrin Heinz) und Grafiken im Icon-Stil (© Dr. Martin Zavesky), die sich an ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene richten. Wann ihr welche Grafiken einsetzt, bleibt euch überlassen. Beide grafischen Varianten sollen Sprachbarrieren überwinden und die Verständlichkeit unterstützen, damit sich die Baderegeln besser einprägen können.

Darüber hinaus wurden die Baderegeln in mehrere Sprachen übersetzt.

Wo finde ich die neuen Baderegeln?

Die Baderegeln sowie Übersetzungen in verschiedene Sprachen, Erläuterungen, Grafiken und weitere Hilfestellungen findet ihr unter: <https://www.drk.de/wasserwacht/baderegeln-verhalten-am-und-im-wasser/>

Auf allen Postern ist auch der hier abgebildete QR-Code verfügbar.

Ihr findet die Informationen auch in der [Wissensdatenbank \(WDB\) der DRK-Service GmbH](#) und im [DRK-Styleguide](#).



Aktualisierung der Baderegeln in der PP-Präsentation des Leitfadens Rettungsschwimmen

Neben der Abbildung der neuen Baderegeln auf den Folien 6.1 bis 6.5 wurde die bisherige Überschrift „Verstöße gegen Verhaltensregeln am und im Wasser“ geändert in „Die 10 Baderegeln: Verhaltensregeln im und am Wasser“. Auf inhaltliche Änderungen im Leitfaden wird Abstand genommen, da die bisherigen Inhalte zu den Baderegeln auch weiterhin nicht falsch sind und bei Bedarf zusätzlich vermittelt werden können.

Die Präsentation findet ihr über den jeweils angegebenen Link:

Link DRK-Wissensdatenbank: [Dokumentdetail – DRK-Wissensdatenbank \(drkservice.de\)](#)

Link DRK-Box: <https://drkbox.org/s/rnzEDDpzp4wK8zt>

Wir setzen uns dafür ein, dass alle Menschen möglichst frühzeitig schwimmen lernen!

Wir unterstützen Eltern bzw. Personensorgeberechtigte, Erzieher*innen sowie Lehrkräfte mit Informationen und zielgruppenspezifischen Angeboten. Auf unserer Kampagnen-Homepage www.wasserwacht.de haben wir umfangreiche Informationen rund um das Thema Schwimmen zusammengefasst.

Vielen Dank für eure zahlreichen Schwimmernangebote und -kurse, für eure Unterstützung und die Verbreitung der Baderegeln!

Eure Bundesleitung



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Infobrief 01/24 Baderegeln
Hrsg. vom Deutschen Roten Kreuz
Stand: 02.02.2024

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
Bundesleitung Wasserwacht
Carstennstr. 58
12205 Berlin

Fachverantwortung

Arbeitsgruppe Baderegeln im BFS sowie
Katy Völker, stv. Bundesleiterin der Wasserwacht Arbeitsgruppe Baderegeln
im BFS
sowie
Katy Völker, stv. Bundesleiterin der Wasserwacht,
Tini Marie Meyer, Bundesbeauftragte Schwimmen und
Björn Eckstein, Bundesbeauftragter Rettungsschwimmen

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung,
Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nur zu dienstlichen
Zwecken der Wasserwacht erlaubt.

© 2024 Bundesleitung Wasserwacht