

## Sicherheit schenkt Vertrauen

Jedes Kind verdient es, das Element Wasser ohne Angst, aber mit dem nötigen Respekt zu entdecken. Wenn wir die Regeln gemeinsam spielerisch lernen, schaffen wir die Basis für lebenslangen Spaß und unvergessliche Familienmomente im kühlen Nass.



aquaMotion



aquaMotion 

Kontakt  
Orthof 9, 27374 Visselhövede  
0151-23 09 52 79  
info@aquaMotion.de  
www.aquaMotion.de



**Sauberkeit (Duschen)**  
Dusche dich vor dem Schwimmen ab. So bleibt das Wasser für alle sauber und dein Körper gewöhnt sich an die Temperatur.

**Vorsicht beim Springen:**  
Springe nur ins Wasser, wenn es dort tief genug ist und niemand unter dir schwimmt. Sonst könntest du dich verletzen oder andere treffen.



**Müll:** Das Wasser ist das Zuhause vieler Tiere. Wir werfen keinen Müll ins Wasser, sondern immer in den Mülleimer.

**Essenspausen:** Gehe nie mit ganz vollem oder ganz leerem Magen schwimmen. Wenn du gerade viel gegessen hast, warte eine Stunde, damit dein Körper die Energie zum Verdauen und Schwimmen richtig verteilen kann.



**Schiffahrtswege:** Wo Boote und Schiffe fahren, ist es für Schwimmer verboten. Schiffe können nicht schnell bremsen und die Kapitäne können kleine Kinder im Wasser oft gar nicht sehen.

**Körpergefühl:** Gehe nur ins Wasser, wenn du dich gesund fühlst. Wenn du Bauchschmerzen hast oder dich krank fühlst, bleibst du lieber an Land.



**Kräfte einteilen:** Schwimmen ist anstrengend wie Sport. Überschätze dich nicht! Wenn du merkst, dass du müde wirst, mach eine Pause am Rand oder komm aus dem Wasser.

**Gewitter:** Wenn es donnert und blitzt, musst du sofort raus aus dem Wasser! Wasser leitet den Strom des Blitzes – das ist lebensgefährlich.



**Luftmatratzen & Co:** Luftmatratzen und Gummitiere sind toll zum Spielen, aber sie sind keine Rettungswesten! Sie können schnell abtreiben oder die Luft verlieren. Nur wer sicher schwimmen kann, sollte sie benutzen.

**Rücksicht nehmen:** Ein guter Schwimmer achtet auf andere. Wir rennen nicht am Beckenrand (Rutschgefahr!), wir schubsen niemanden und wir drücken niemanden unter Wasser – auch nicht aus Spaß!



**Sonnenschutz:** Die Sonne ist stark. Schütze deine Haut mit Sonnencreme und deinen Kopf mit einem Hut oder einer Cap, damit du keinen Sonnenstich bekommst.

**Der Hilferuf:** Rufe nur „Hilfe“, wenn du wirklich in Gefahr bist. Wenn man es aus Spaß macht, wissen die Rettungsschwimmer sonst nicht, wann es ernst ist. Aber: Wenn du siehst, dass jemand anderes Hilfe braucht, hol sofort einen Erwachsenen!

