

# PLITSCH PLATSCH

Gesunde Kinder.  
Mit Jolinchen.



JOLINCHENS  
BADEREGELN-  
MALBUCH

# HEY,

ich bin Jolinchen – das Drachenkind von der AOK und für Kinder da! Viel Zeit verbringe ich damit, herauszufinden, wie Dinge funktionieren und zusammenhängen. Nur so kann ich mich für dich und deine Interessen starkmachen.

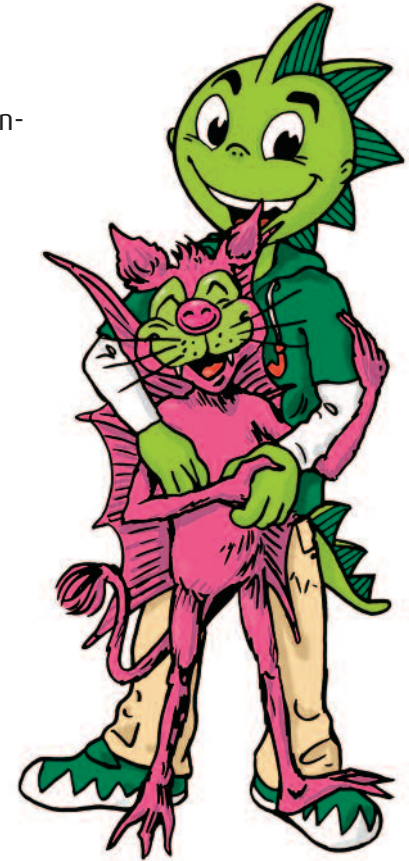
Wenn ich freihabe, schnappe ich mir meinen Freund Schrilli, die Fledermaus, und unternehme coole Dinge; Schwimmen zum Beispiel. Egal, ob am Strand, im Hallenbad, am Badensee oder im Freibad. Dir geht es genauso? Prima!

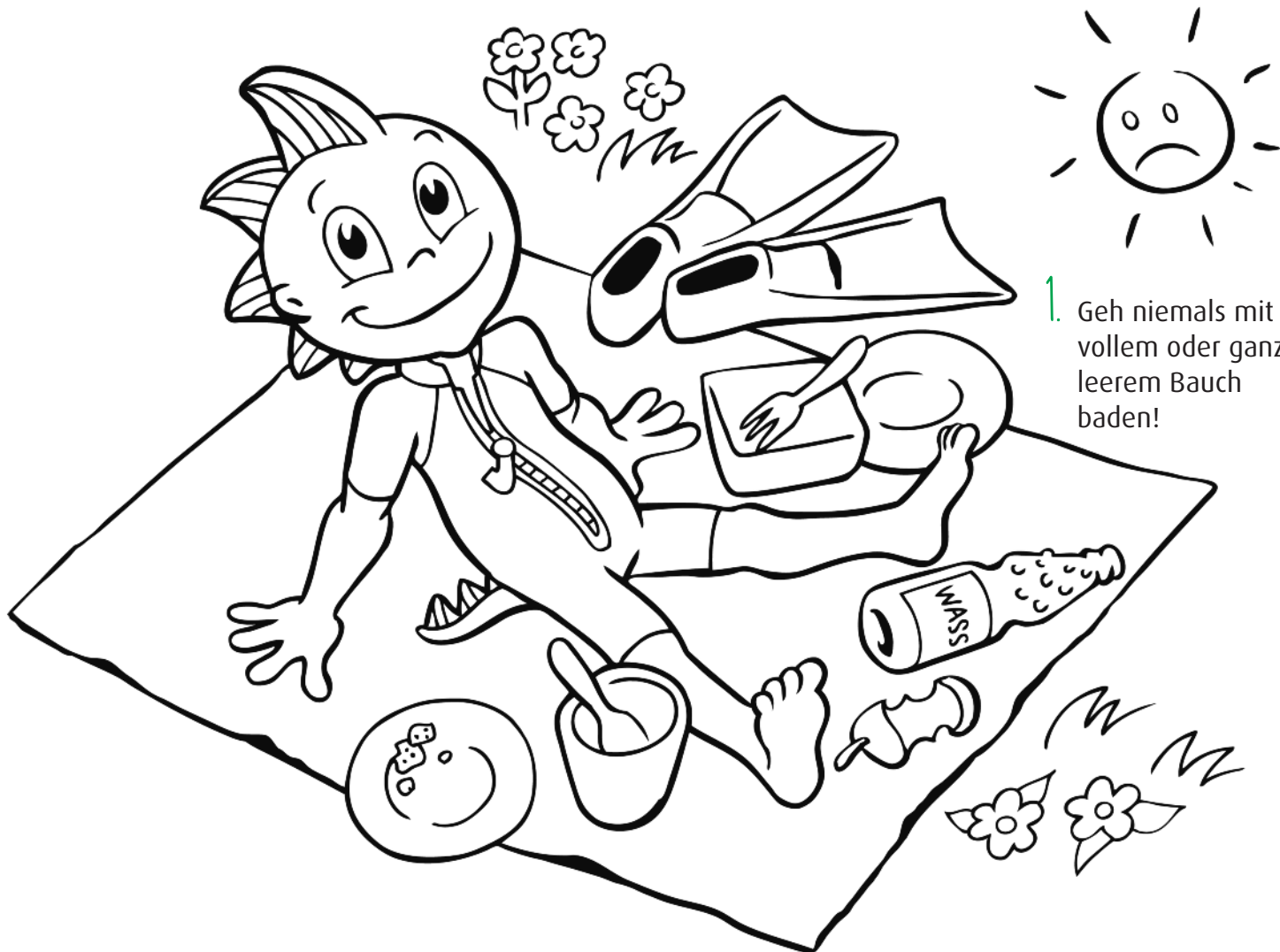
Nur weißt du auch, woran du erkennst, ob du im Meer baden darfst oder warum du dich abkühlen solltest, bevor du schwimmen gehst? Nein?

**Dann mach dich schlau!** Schau dir die Bilder zu den 16 wichtigsten Baderegeln an, mal sie aus und werd zum Experten!

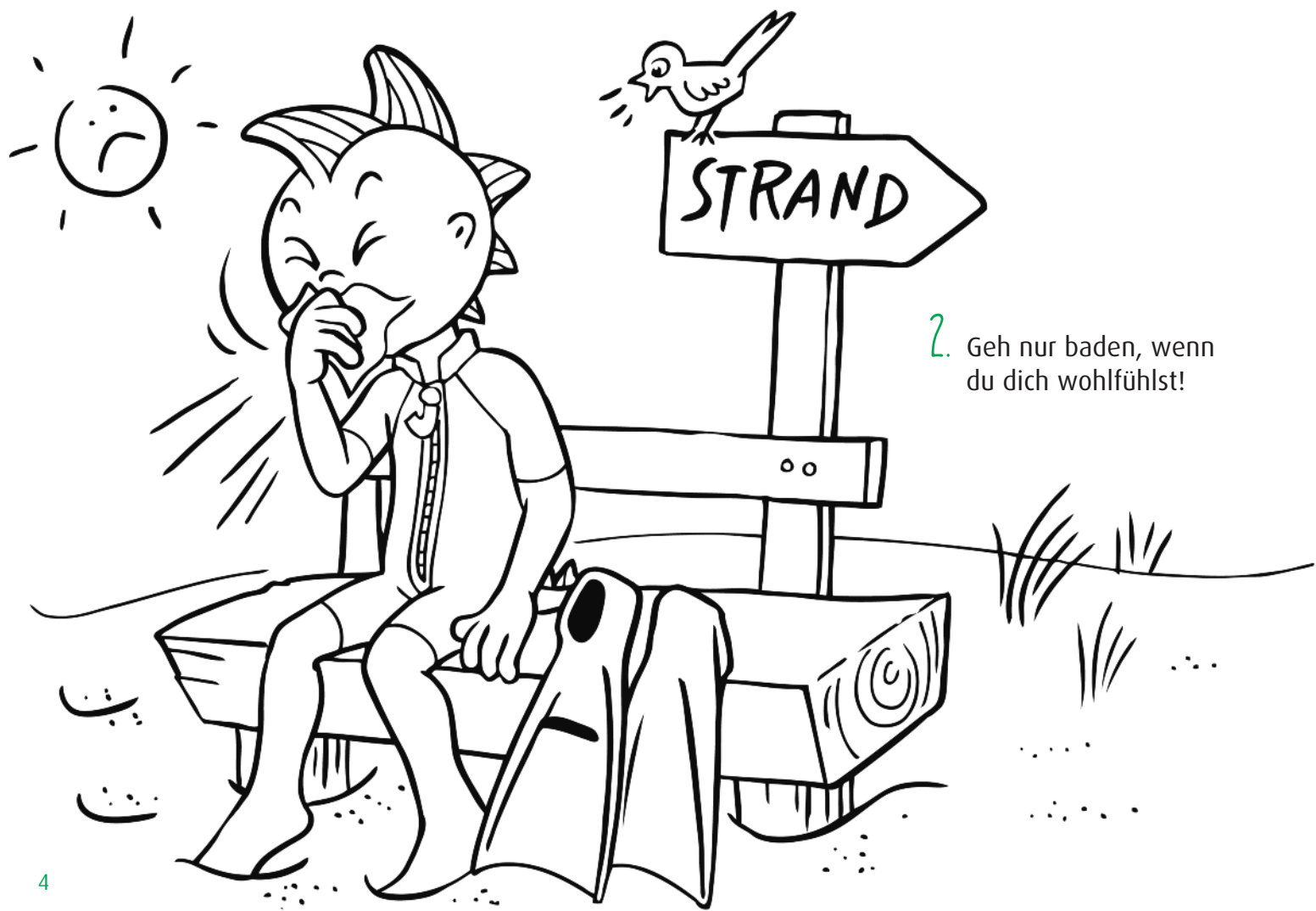
Viel Spaß wünschen

Jolinchen + Schrilli

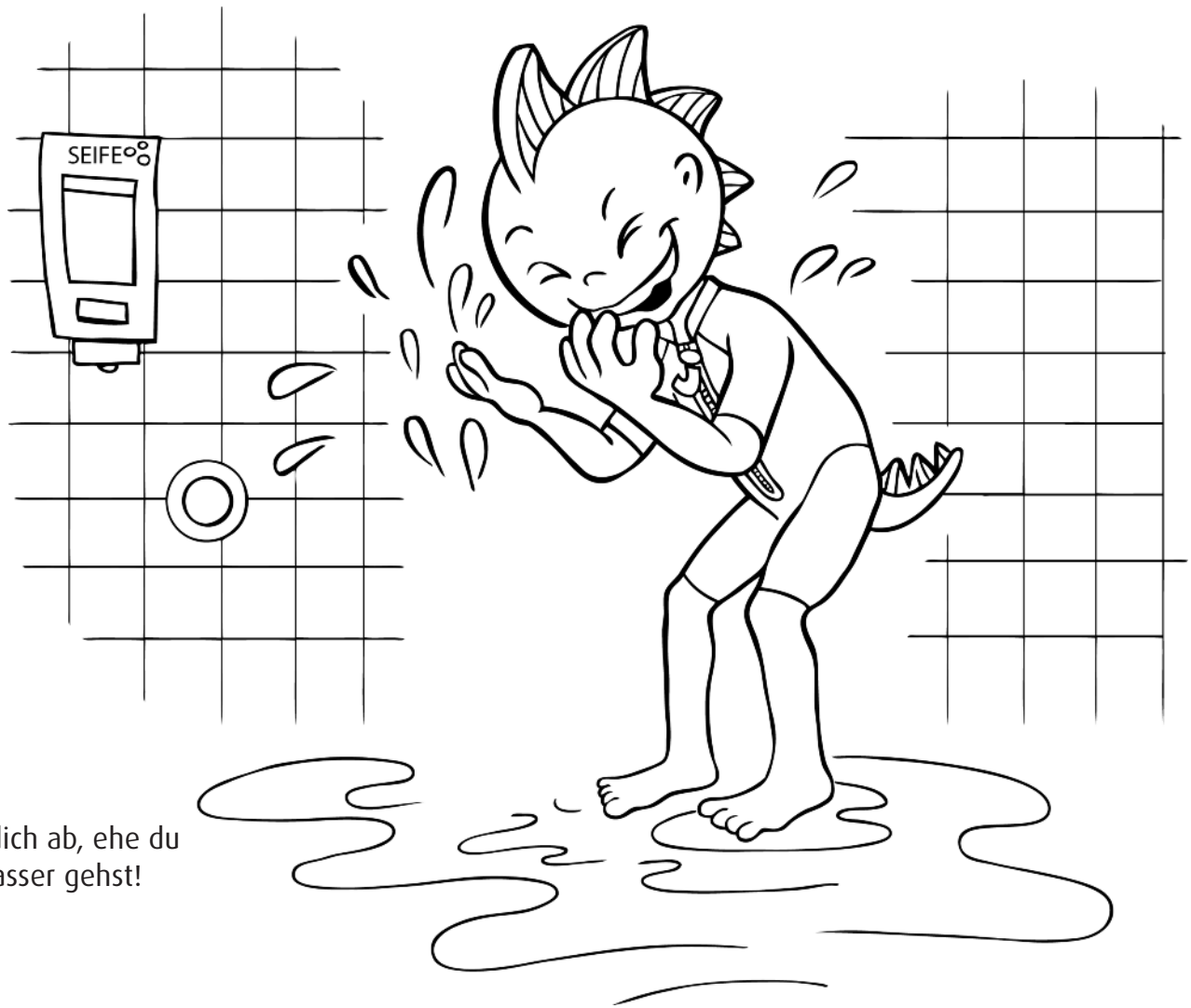




1. Geh niemals mit vollem oder ganz leerem Bauch baden!



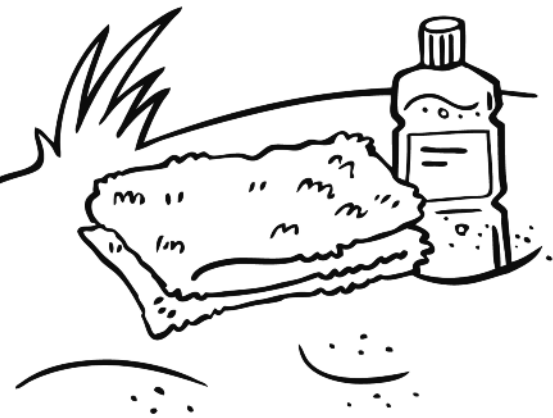
2. Geh nur baden, wenn du dich wohlfühlst!



3. Kühl dich ab, ehe du  
ins Wasser gehst!

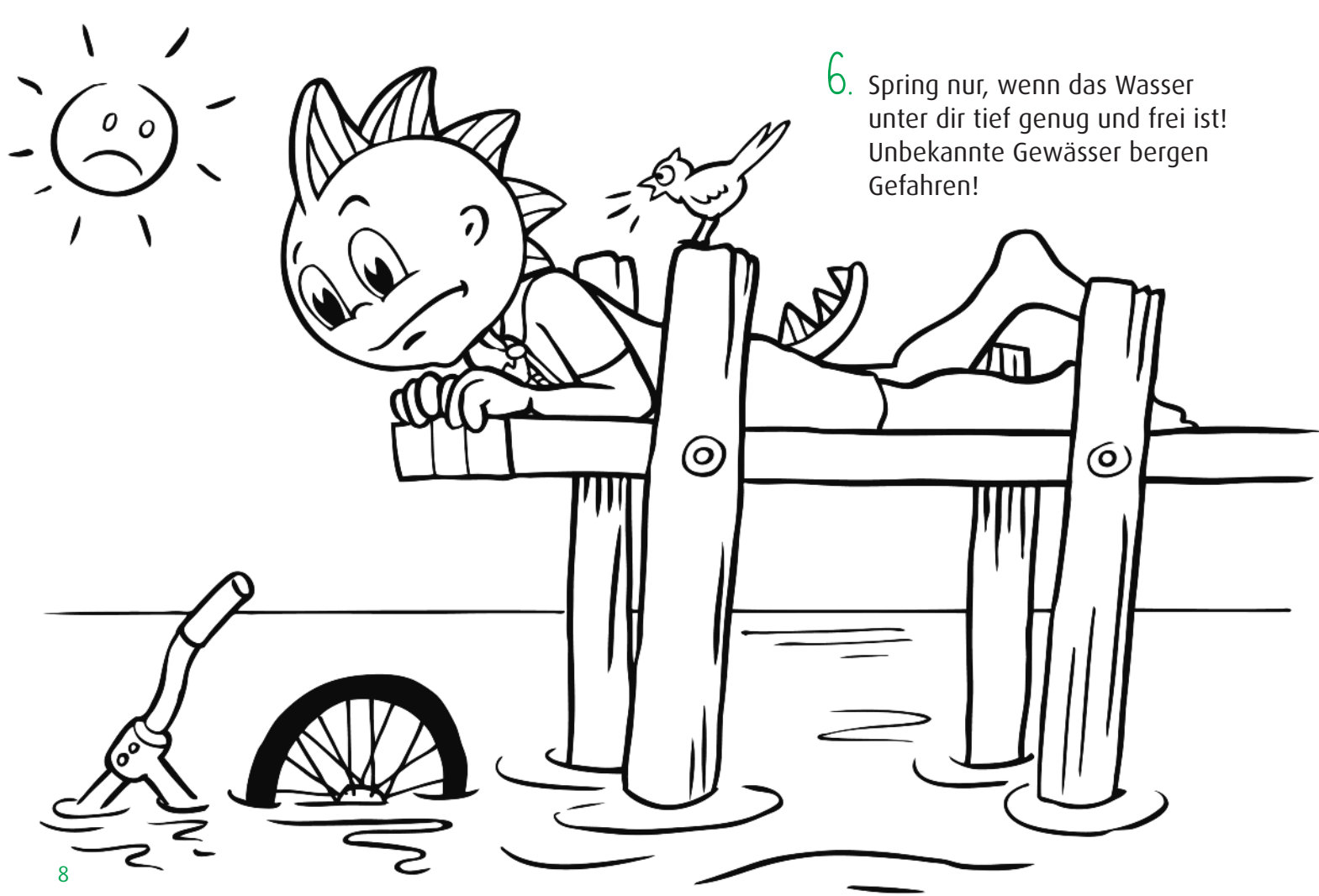


4. Verlass das Wasser sofort, wenn du frierst. Zieh deine nasse Badebekleidung aus und trockne dich ab!



5. Geh als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser!



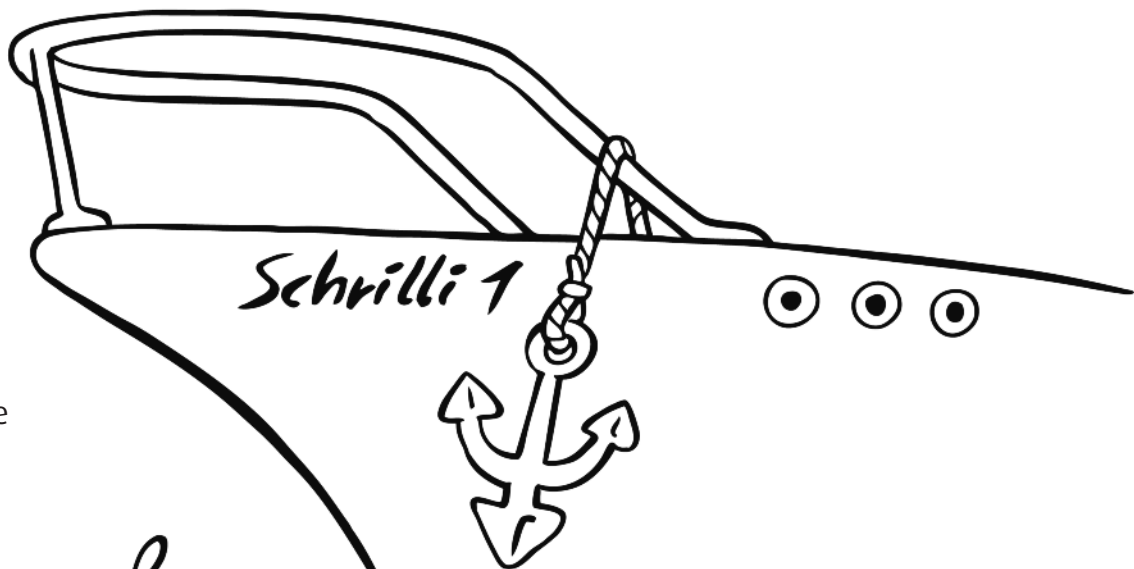


6. Spring nur, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist! Unbekannte Gewässer bergen Gefahren!



7. Meide sumpfige und pflanzen-  
durchwachsene Gewässer!





8. Bade nicht, wo Schiffe  
oder Boote fahren!

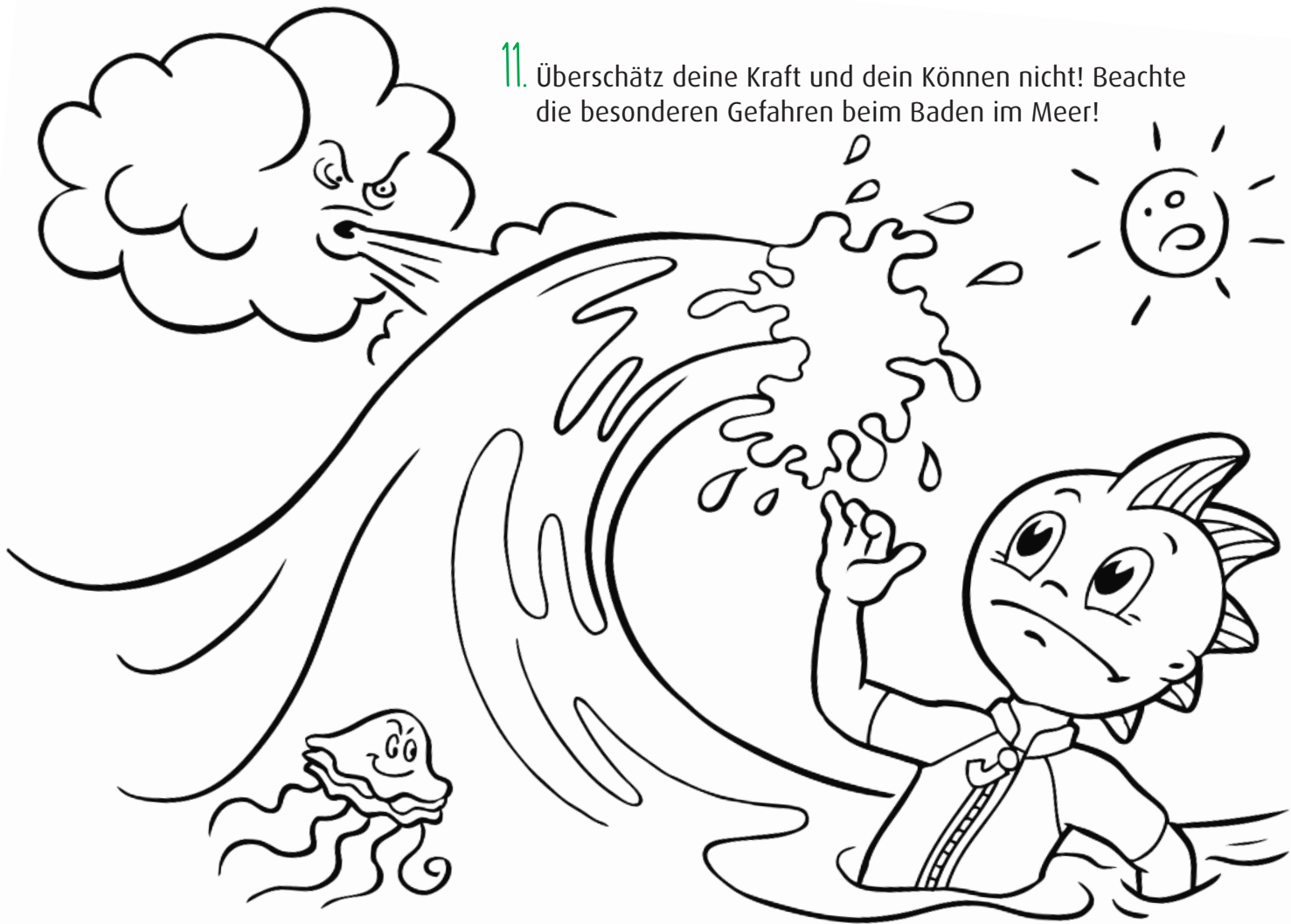




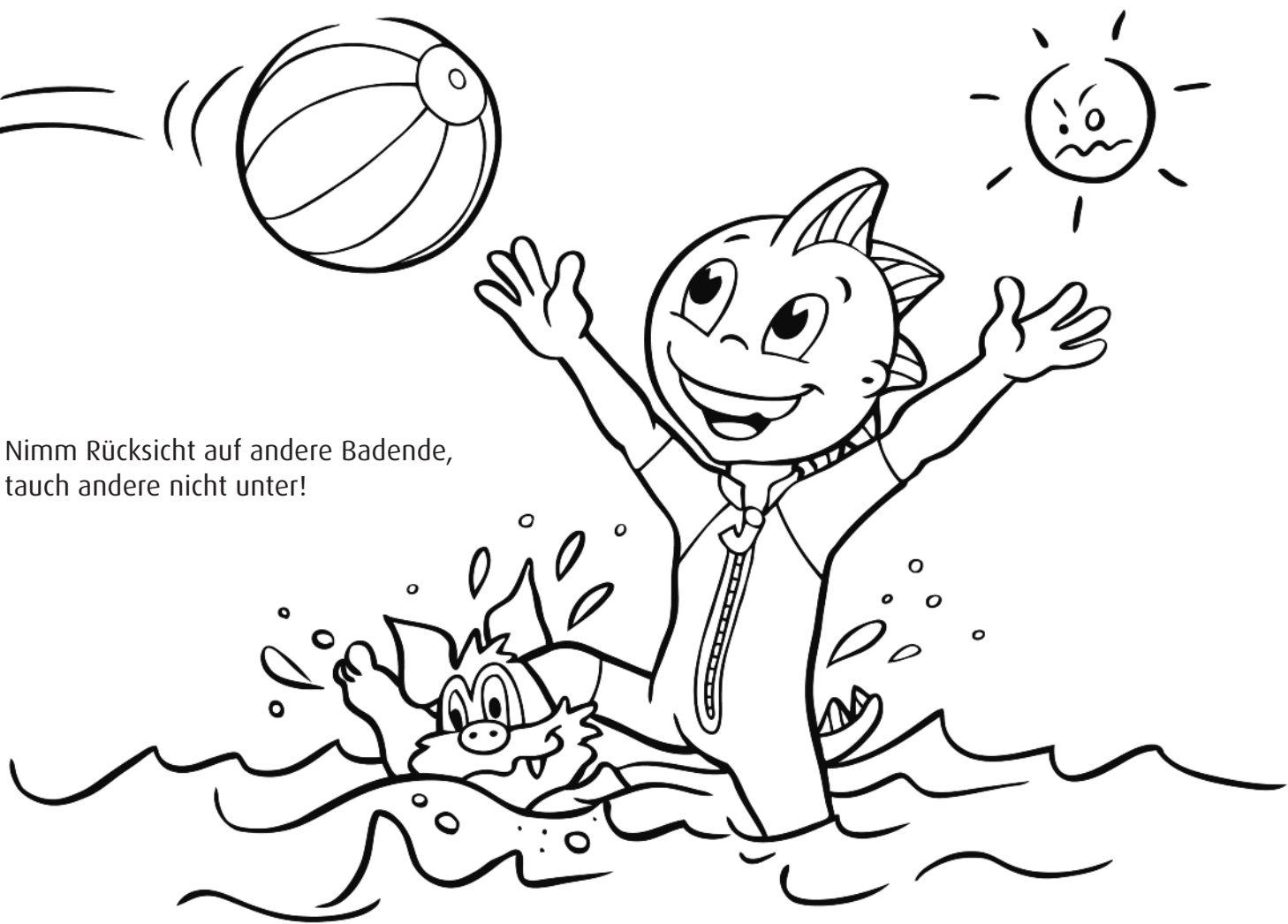
9. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlass das Wasser sofort.

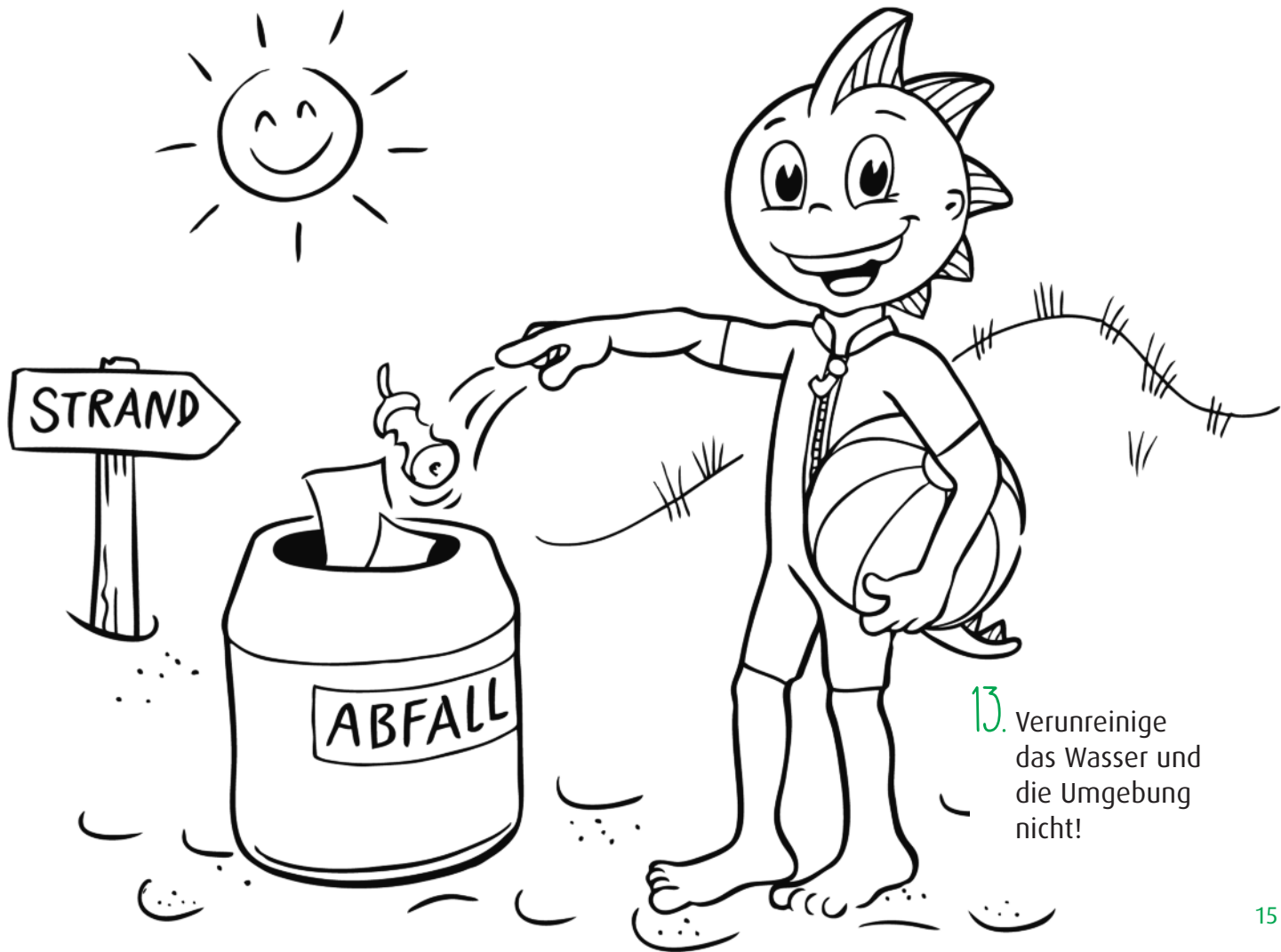


11. Überschätz deine Kraft und dein Können nicht! Beachte die besonderen Gefahren beim Baden im Meer!



12. Nimm Rücksicht auf andere Badende,  
tauch andere nicht unter!





13. Verunreinige  
das Wasser und  
die Umgebung  
nicht!

14. Bleib nicht zu lange  
in der Sonne!

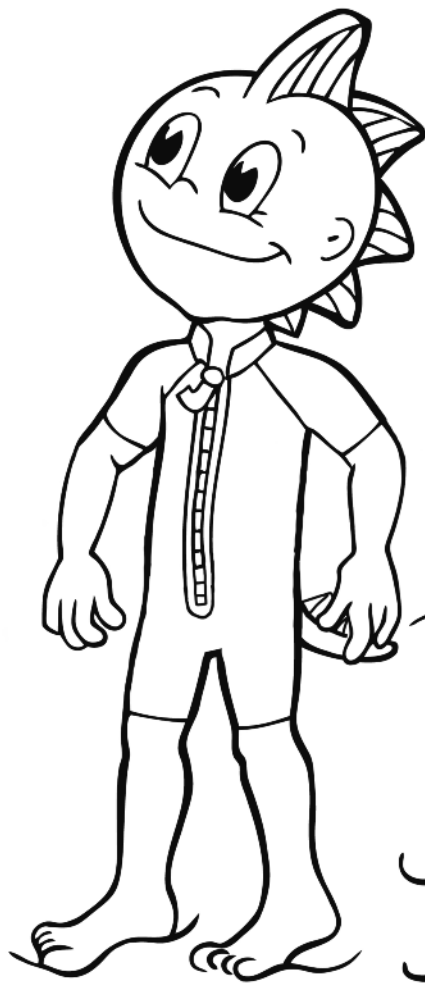
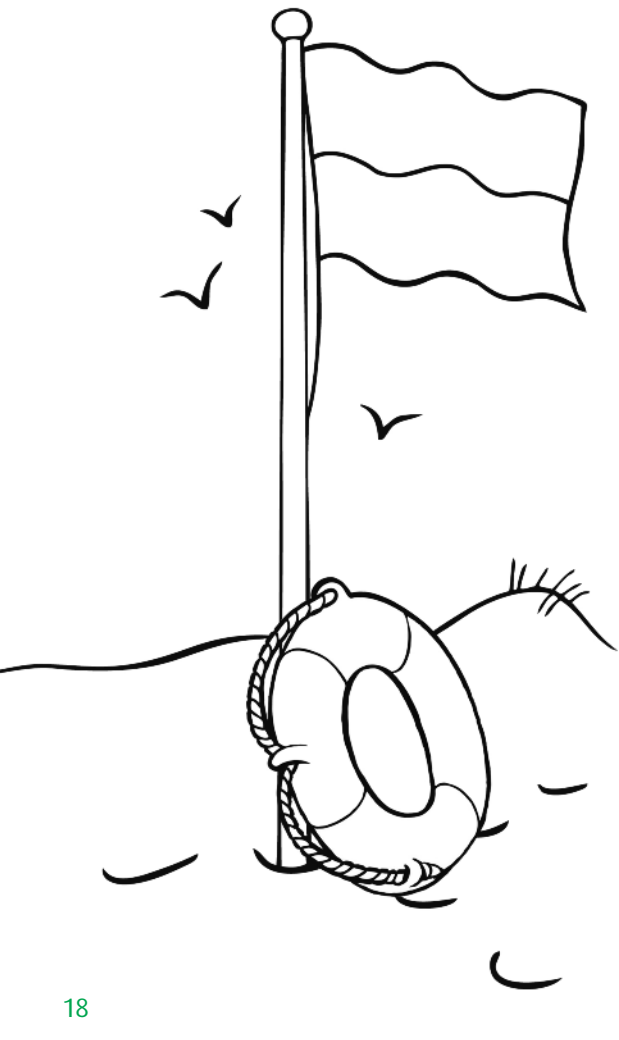






15. Ruf nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen, oder hol einen Erwachsenen!





16. Geh nur baden, wenn die  
**rot**/gelbe Flagge weht –  
bei **roter** Flagge ist Baden  
lebensgefährlich!

Ein Ausflug ans Wasser ist toll. Da gilt es: Bloß nichts zu Hause vergessen! Auf meiner ultimativen **JÖLINCHE-GEHT-SCHWIMMEN-PACKLISTE** mach ich einen Haken für:

- Badeanzug oder Badehose
- Handtuch
- Duschgel und Haarshampoo
- Decke, Liegetuch oder Strandmatte
- wasserfeste Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor > 30)
- Kopfbedeckung (z. B. Hut), Sonnenschirm
- Sonnenbrille
- je nach Region: wasserfesten Zeckenschutz
- falls nötig: Schwimmhilfen (Schwimmflügel ...)
- Wasser oder ungesüßten Tee, mindestens 1 Liter pro Person
- einen leckeren Picknick-Snack – am besten in der Kühlbox transportiert – mit:
  - viel geschnittenem Obst und/oder Gemüse in einer Frischebox
  - (Knäcke-)Brot oder Brötchen mit Käse, Wurst oder vegetarischem Aufstrich – Belag separat transportieren
- Freizeitspiele wie Becherlupe, Federball ...
- ein spannendes Buch



Impressum: Eine Information Ihrer AOK.

Verlag & Redaktion: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Geschäftsführer: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher. Fachliche Beratung: Ottmar Lehmann. Illustration: Stefan Müller. Druck: Wacker Offsetdruck GmbH, Eisenbahnstraße 16, 73630 Remshalden-Grünbach. Stand: November 2019. Bestell-Nr.: 024/205 (024/0205/00/99).

## Schlaue Kids kennen sich aus! DIE 16 WICHTIGSTEN BADEREGELN im Überblick:

1. Geh niemals mit vollem oder ganz leerem Bauch baden!
2. Geh nur baden, wenn du dich wohlfühlst!
3. Kühl dich ab, ehe du ins Wasser gehst!
4. Verlass das Wasser sofort, wenn du frierst. Zieh deine nasse Badebekleidung aus und trockne dich ab!
5. Geh als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser!
6. Spring nur, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist! Unbekannte Gewässer bergen Gefahren!
7. Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
8. Bade nicht, wo Schiffe oder Boote fahren!
9. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlass das Wasser sofort.
10. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten im Wasser keine Sicherheit!
11. Überschätz deine Kraft und dein Können nicht! Beachte die besonderen Gefahren beim Baden im Meer!
12. Nimm Rücksicht auf andere Badende, tauch andere nicht unter!
13. Verunreinige das Wasser und die Umgebung nicht!
14. Bleib nicht zu lange in der Sonne!
15. Ruf nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen, oder hol einen Erwachsenen!
16. Geh nur baden, wenn die **rot**/gelbe Flagge weht – bei **roter** Flagge ist Baden lebensgefährlich!



Klick hier! Schilli und ich zeigen dir die Baderegeln im Kurzfilm.

