Baderegeln - Test

Achtung! Fragen mit drei Antworten haben *eine* Lösung, Fragen mit vier Antworten haben *zwei* Lösungen, Fragen mit fünf Antworten haben *drei* Lösungen.

1. **Was tust du, bevor du an einem heißen Sommertag ins Wasser gehst ?**

   ☐ Ich warte, bis es kälter wird.

   ☐ Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.

   ☐ An heißen Sommertagen gehe ich nicht ins Wasser.

2. **Wie sollte dein Magen sein, wenn du ins Wasser gehst ?**

   ☐ voll

   ☐ leer

   ☐ weder voll noch leer

3. **Bis wohin darfst du als Nichtschwimmer ins Wasser gehen ?**

   ☐ bis zur Brust

   ☐ bis zu den Knöcheln

   ☐ bis zum Hals

4. **Wie muss das Wasser unter dir sein, wenn du hinein springen willst ?**

   ☐ tief genug

   ☐ blau

   ☐ frei

   ☐ ohne Wellen

5. **Welchen Sprung darfst du ins Nichtschwimmerbecken nie machen ?**

   ☐ Kopfsprung

   ☐ Fußsprung

   ☐ Ich darf überhaupt nicht springen.

6. **Warum sollte man nicht in ein unbekanntes Gewässer springen ohne sich vorher darüber zu informieren?**

   ☐ Ich würde Ärger mit dem Bademeister bekommen.

   ☐ Ich weiß nicht, wie tief es ist.

   ☐ Ich könnte mich verletzen (Steine, Seeigel u.a.).

   ☐ Ich springe einfach. Man könnte mich sonst auslachen.

7. **Warum solltest du im Wasser nie im Spaß um Hilfe rufen ?**

   ☐ Das würde keiner hören.

   ☐ Bei wirklicher Not würde mir dann niemand mehr helfen

   ☐ Das ist egal, Spaß muss sein!

8. **Was tust du, wenn du draußen im Wasser bist und es donnern hörst oder blitzen siehst ?**

   ☐ Ich verlasse sofort das Wasser.

   ☐ Ich freue mich, denn jetzt wird es bald regnen und ich muss die Blumen nicht gießen.

   ☐ Ich freue mich, denn alle Angsthasen verlassen das Wasser und ich habe endlich Platz.

9. Im Schwimmunterricht sollt ihr insgesamt 10 Bahnen schwimmen. Nach der 8. Bahn wird es dir plötzlich schlecht.

☐ Ich strenge mich weiter an, denn wenn ich aufgebe, kriege ich Ärger.

☐ Ich verlasse sofort das Schwimmbecken und rufe um Hilfe, wenn ich das nicht mehr schaffe.

☐ Ich lege mich auf den Rücken und treibe mit leichten Schwimmbewegungen weiter. So wird es mir bald wieder besser gehen.

10. Wie verhältst du dich, wenn du im Wasser einen Wadenkrampf bekommst ?

☐ Ich lege mich in die Rückenlage und drücke die Hacke nach unten.

☐ Ich versuche, sofort raus zu kommen und rufe, wenn ich das nicht schaffe, um Hilfe.

☐ Ich schwimme in der Rückenlage und im Kraulbeinschlag - dann wird sich der Krampt schon lösen.

☐ Ich halte die Luft an, dann löst sich der Krampf.

11. Du schwimmst in einem See. Plötzlich ist das Wasser unter dir voller Schlingpflanzen. Wie verhältst du dich?

☐ Ich versuche, alle Pflanzen auszureißen.

☐ Ich bewahre die Ruhe und nehme die Rückenlage ein.

☐ Ich finde es spannend, endlich einmal in der richtigen Natur schwimmen zu können.

☐ Mit dem Kraulbeinschlag verlasse ich die Gefahrenzone.

12. Am Meer wirken sich die Gezeiten (=Ebbe und Flut) oft sehr stark aus. Wann solltest du auf keinen Fall ins Wasser gehen ? Warum nicht ?

☐ Ich sollte auf keinen Fall bei Flut ins offene Meer gehen.

☐ Ich sollte auf keinen Fall bei Ebbe ins offene Meer gehen

☐ Der Sog könnte mich ins offene Meer ziehen

☐ Der Sog könnte mich an Land spülen.

13. Wie kannst du dich vor der Sonne schützen ? Es gibt 3 Möglichkeiten !

☐ Ich bleibe möglichst lange in der Sonne. Das härtet ab.

☐ Ich creme mich mit Sonnencreme ein.

☐ Ich bleibe lange im Wasser. Dort wirkt die Sonneneinstrahlung nicht.

☐ Ich gehe in den Schatten. Dort bin ich geschützt.

☐ Ich ziehe mir etwas an. Dann ist die Haut darunter geschützt.

14. Was machst du, wenn du im Wasser immer stärker frierst ?

☐ Ich verlasse sofort das Wasser.

☐ Ich bewege mich sehr viel, dann wird mir wärmer.

☐ Ich friere im Wasser nie.

15. Was sollte man nach dem Baden immer zuerst tun ?

☐ Erst einmal etwas essen, denn jetzt habe ich ja Hunger.

☐ Erst einmal etwas trinken, denn jetzt habe ich ja Durst.

☐ Erst einmal abtrocknen, denn sonst könnte ich frieren.

☐ Erst einmal das Badezeug ausziehen, denn sonst könnte ich frieren.

Du hast von 23 Punkten __ Punkte erreicht und den Baderegeltest somit leider noch nicht bestanden.