

## Hygieneregeln

Eine einwandfreie Wasserqualität ist Bedingung für einen gesunden und angenehmen Schwimmunterricht. Mit einer einwandfreien Hygiene der Badegäste kann geholfen werden, Wasserdesinfektionsmittel (Chlor etc.) sparsamer einzusetzen. So entstehen weniger sogenannte Chloramine, welche die Augen und Schleimhäute reizen können. Auch entstehen weniger Chlordämpfe (Trichloramine) die unter Umständen schädlich für die Atemwege sein können.

Folgende Regeln sollten von den Lehrpersonen bei ihren Schülerinnen und Schülern durchgesetzt werden:

- Gründliches Duschen **vor** dem Sprung ins Wasser und dabei Schmutz, Schminke, Sonnencreme und Bodylotion gründlich abwaschen
- Benutzen der Toilette
- Lange Haare zusammenbinden oder noch besser: Badekappe tragen
- Nicht mit Strasseshorts und -Kleidern ins Wasser, sondern immer mit Badehosen resp. Badekleid. Darauf achten, dass die Unterwäsche ausgezogen wird

Ideal wäre:

- Gründliches Duschen und Haare waschen mit Shampoo und Seife **vor** dem Sprung ins Wasser