Die wichtigsten Baderegeln

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

www.jugendrotkreuz.at/schwimmen

ÖJ RK HELFEN MACHT SCHULE

Gestaltung und Grafik:
Österreichisches Jugendrotkreuz

Bearbeitung
für Arbeitskreis Heimatkunde und Schulmediencenter:
Werner Geiger

Mediennummer:
35 00xxx
Jahr:
2012

1 GESUNDHEIT

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!

2 HINWEISSCHILDER BEACHTEN

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!

3 DUSCHEN, ABKÜHLEN

Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!

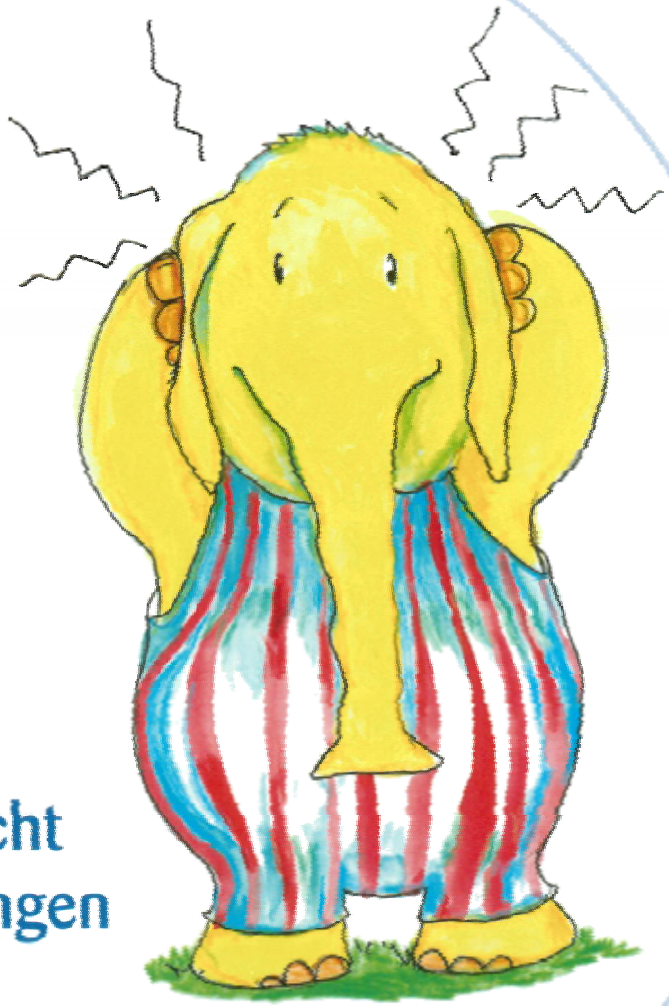
4

KÄLTEGEFÜHL

Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!

5 OHREN-ERKRAN-KUNGEN

Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!



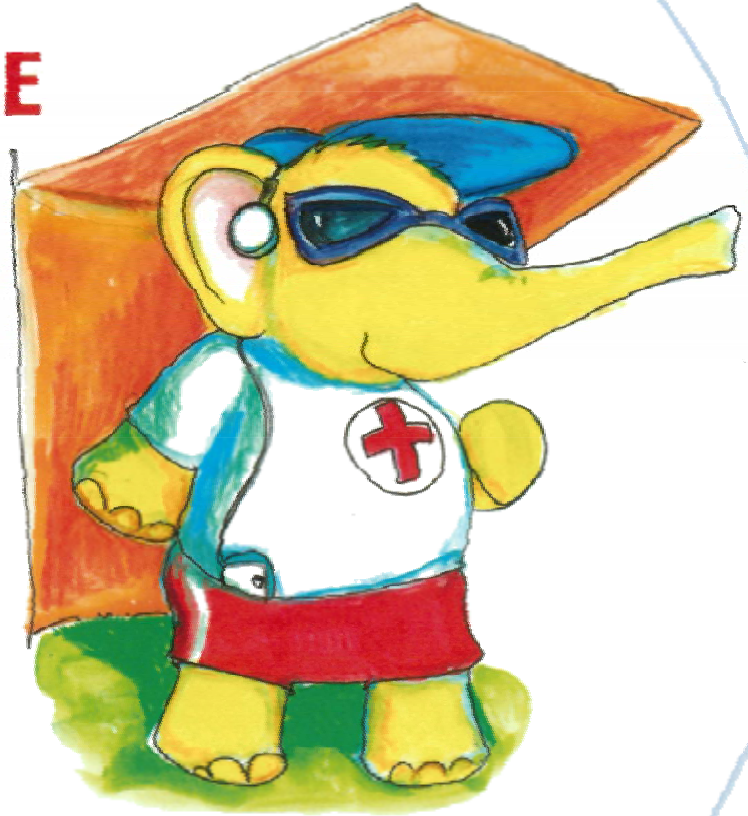
6 ESSEN

Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.

7

STARKE SONNE

Schütze dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!



8

ÜBERMUT

Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst: weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen.

9 SPRINGEN

Spring
nur dort ins
Wasser,
wo es
erlaubt
ist!
Du darfst dabei nie-
manden in Gefahr bringen!
Spring ja nicht in Gewässer,
die du nicht kennst, es könn-
ten viele Gefahren lauern!

10 Vorsicht im Erlebnisbad

Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

Die wichtigsten Baderegeln

Ende

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

www.jugendrotkreuz.at/schwimmen

ÖJ RK HELFEN MACHT SCHULE

Gestaltung und Grafik:
Österreichisches Jugendrotkreuz

Bearbeitung
für Arbeitskreis Heimatkunde und Schulmediencenter:
Werner Geiger

Mediennummer:
35 00xxx
Jahr:
2012