

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****OHRENERKRANKUNGEN**

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



Die wichtigsten Baderegeln

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 niemanden in Gefahr bringen!



Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten 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!



www.jugendrotkreuz.at/schwimmen

© ÖJRK 2019, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien. Produktion: Info-Media, Volksgartenstraße 5/9, 1010 Wien



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ

