

Essen

Gesundheit

Ohrenerkrankungen

Übermut

Starke Sonne

# Die 10 Baderegeln

Hinweisschilder  
beachten

Duschen, Abkühlen

Kältegefühl

Springen

Vorsicht im  
Erlebnisbad



# 1. Gesundheit



Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!

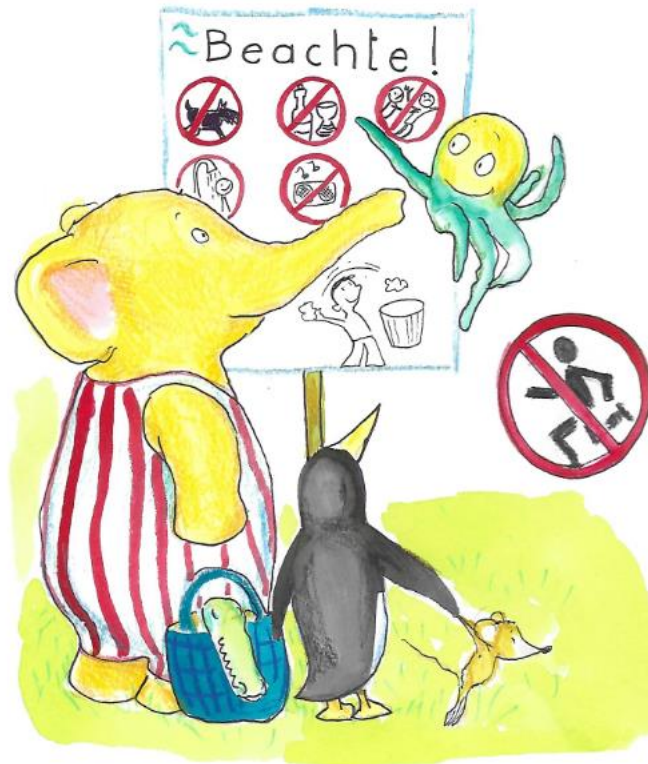


ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

## 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!



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

# 4. Kältegefühl



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



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*



# 5. Ohrenerkrankungen



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



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

# 6. Essen



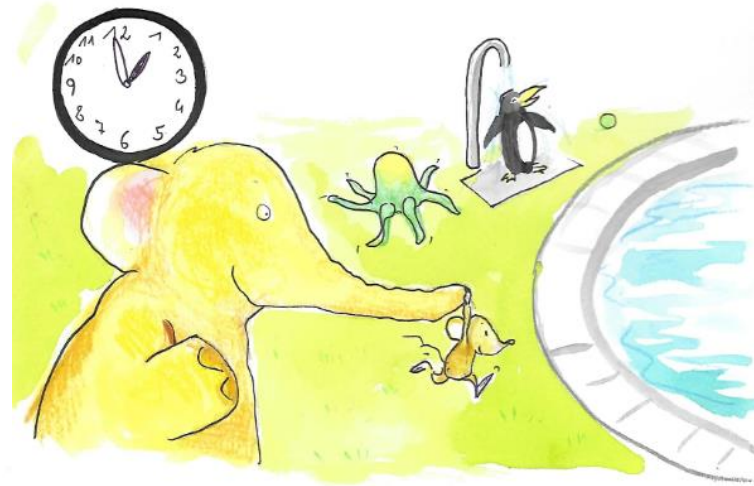
Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.



12:00



13:00



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

# 7. Starke Sonne



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



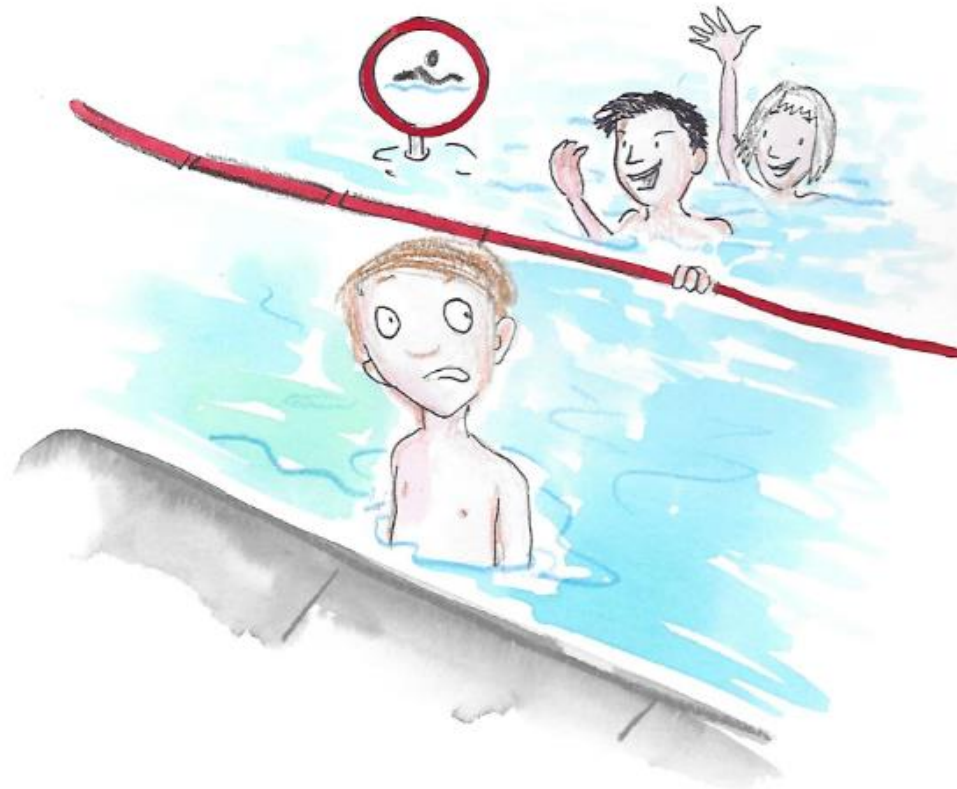
ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*



# 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!



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

# 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!

