Dieses Heft gehört:

_____

Meine BADEREGELN

Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Zeichne, was du im Wasser besonders gerne machst oder besonders gut kannst!

Impressum: © 2023 ÖJRK, 1040 Wien | Produktion: Info-Media, 1010 Wien | Illustrationen: Nicolas Rivero

Diese Schwimmerabzeichen kannst du erwerben:

Wenn du älter bist, kannst du auch die Prüfung für das Rettungsschwimmerabzeichen machen. Mehr darüber erfährst du von deiner Lehrerin oder von deinem Lehrer.

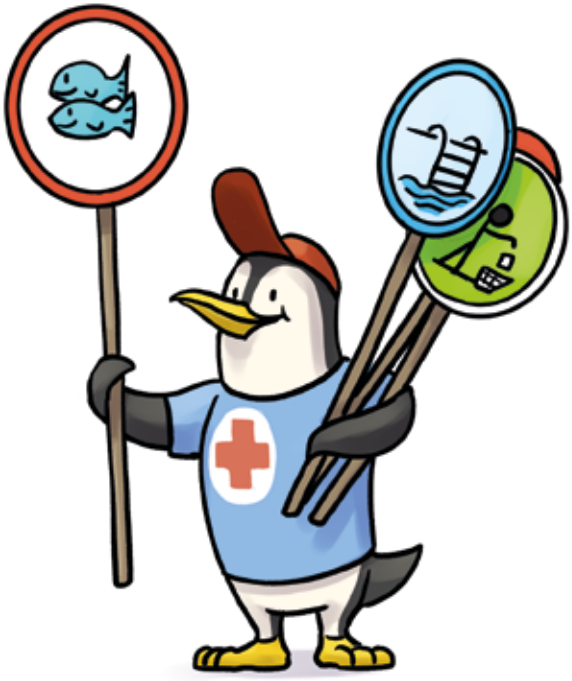
Viel Spaß beim Schwimmen wünscht dir dein Jugendrotkreuz!

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 beim Schwimmen gefährlich!

5. OHRENERKRANKUNGEN

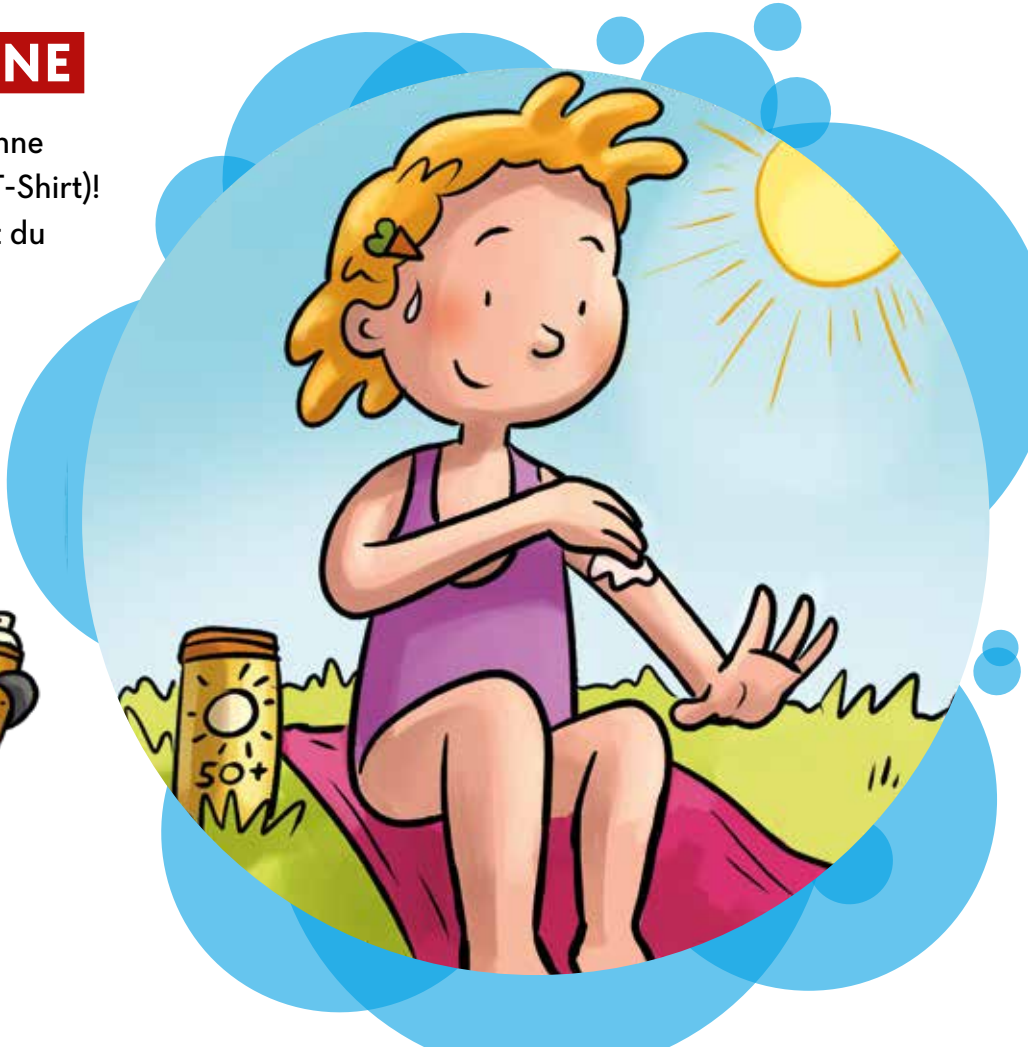
Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!

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 niemanden in Gefahr bringen! Spring nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten Gefahren lauern!

10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD

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

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 beim Schwimmen gefährlich!

5. OHRENERKRANKUNGEN:

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 niemanden in Gefahr bringen! Spring nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten Gefahren lauern!

10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD:

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

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien
T: 01/589 00-173, **E:** jugendrotkreuz@roteskreuz.at
www.jugendrotkreuz.at/schwimmen