



Union Schwimmverein Krems
Postanschrift:
Hofpresse 84
3491 Straß im Straßertale
www.usvk.at
ZVR: 920238423

Die 10 wichtigsten Baderegeln

- 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 ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- 4. Kältegefühl**
Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen, die für Schwimmer gefährlich sind!
- 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**
Schütz 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!