



Schwimmvergnügen mit **Irmi & Team**

Lernen * Verbessern * Perfektionieren
Kinder * Erwachsene * Senioren
Gruppen- und Einzelunterricht
Schwimmen mit Behinderung
Ausgebildete Trainer & Lehrer

WWW.SCHWIMMKURSE.INFO | **+43 (0)664 / 277 88 99** | **+43 (0)1 / 865 44 33**

Schwimmakademie Perchtoldsdorf * Ein Unternehmen von Ralph A. Hamburger | SKrP Projektmanagement
E-Mail: office@schwimmkurse.info * Postadresse: 2380 Perchtoldsdorf, Aspettenstraße 30/1/2

DIE WICHTIGSTEN BADEREGELN! www.baderegeln.at

1. **Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!**
✓ **WER KRANK IST, DARF NICHT BADEN.**
2. **Beachte stets die Badeordnung (Hinweistafeln, Anschläge usw.)!**
✓ **KLEINE KINDER MACHEN BLÖDSINN LEICHT NACH!**
3. **Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!**
✓ **NICHT HEISS VON DER SONNE INS KALTE WASSER SPRINGEN!**
4. **Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser (Krampfgefahr)!**
✓ **BLEIBE NUR SOLANGE IM WASSER, SOLANGE DIR NICHT KALT IST!**
5. **Bei Ohrenerkrankungen nicht tauchen oder springen!**
✓ **DIR TUN DIE OHREN WEH? NICHT TAUCHEN UND SPRINGEN!**
6. **Schwimme nie mit überfülltem Magen!**
✓ **HAST DU VIEL GEGESSEN? DANN MACHE 30 MINUTEN PAUSE, BIS DU WIEDER SCHWIMMEN GEHST!**
7. **Vermeide zu lange Sonnenbäder!**
✓ **DER SONNENBRAND MACHT KRANK!**
8. **Mute dir selbst nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!**
✓ **MUTPROBEN JEDER ART SIND GEFÄHRLICH!**
9. **Springe niemals in dir unbekannte Gewässer und sei vorsichtig beim Baden in freier Natur!**
✓ **SPRÜNGE NUR AM RICHTIGEN UND ERLAUBTEN ORT!**
10. **Achte auf Gefahren im Erlebnisbad (Wasserrutsche etc.)!**
✓ **ACHTE AUCH AUF DIE ANDEREN MENSCHEN UND GEFAHREN!**