

10 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 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!

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 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!



Kärntner Schwimmoffensive

ERFOLGSPROJEKT
LAND KÄRNTEN

Schwimm dich
fit & gesund

www.schwimmoffensive.at



Bildungsdirektion
Kärnten

Kärntner Gesundheitsfonds



KÄRNTEN
SPORT

gesundheitsland
Kärnten

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTENKREUZ
JUGENDROTENKREUZ
Am Leben zum Menschen.

Kontakt Daten Schwimm- und Sportvereine:

Schwimmverein Wörthersee

August-Jakschstraße 5/1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Obmann: Klaus Brandstätter
E-Mail: info@svwoe.at
Homepage: www.svwoe.at

Schwimm Aktiv Club

Wilsonstraße 5
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Obmann: Georg Findenig
E-Mail: office@schwimmaktiv.at
Homepage: www.schwimmaktiv.at

Sport- und Freizeitverein Kärnten

Obmann: Gerald Kassegger
E-Mail: office@ichschwimme.at
Homepage: www.ichschwimme.at
Kontakt: 0664 2120552

AC Donau Chemie St. Veit/Glan

Haydnstraße 8
9300 St. Veit/Glan
Obmann: Karl Stefan Pugganig
E-Mail: office@acsanktveit.at
Homepage: www.acsanktveit.com

Schwimmverein Villach Ossiach

Postfach 35
9501 Villach
Ansprechpartnerin: Manuela Freidl
E-Mail: manuela.villach@aon.at
Homepage: www.schwimmvereinvillach.at

Schwimmverein FK Spittal/Drau

Ebnerwiese 6
9800 Spittal
Obfrau: Angelika Hinteregger
E-Mail: office@sv-spittal.at
Homepage: www.sv-spittal.at

Wolfsberger Schwimmverein

Stadionbadstraße 2
9400 Wolfsberg
Obmann: Andreas Wadler
E-Mail: office@wolfsberger-sv.com
Homepage: www.wolfsberger-sv.com

3athlon

Keltenweg 6/3
9063 Maria Saal
Ansprechpartner: Mario Kapler
E-Mail: office@3athlon-kaernten.at
Homepage: www.3athlon-kaernten.at
Kontakt: 0699 19270612

Tri Team Klagenfurt

Krumbachgasse 26
9073 Klagenfurt
Ansprechpartner: Andreas di Bernardo
E-Mail: office@triteamklagenfurt.sportunion.at
Homepage: www.triteamklagenfurt.sportunion.at
Kontakt: 0664 4201940

Schwimmverein Paternion

Sonnrainweg 139
9711 Paternion
Obmann: Peter Lassnig
E-Mail: p-g-lassnig@gmx.at

Kontakt Schwimmschulen:

SchwimMichi

Ansprechpartnerin: Michaela Zermann
E-Mail: office@schwimmichi.at
Kontakt: 0650 5068379

Faszination Schwimmen St. Kanzian

Ansprechpartnerin: Erika Gebauer
E-Mail: erika.gebauer@schwimmtechnik.at
Homepage: www.schwimmtechnik.at
Kontakt: 06641237133

Sportperle Spittal

Ansprechpartnerin: Julia Moser
E-Mail: schwimmschule.sportperle@gmail.com
Homepage: www.sportperle.at
Kontakt: 0660 1032989

Kärnten Therme fit

Ansprechpartner: Schwimmtrainer der
Therme
E-Mail: fitness@warmbad.at
Homepage: www.kaerntentherme.com
Kontakt: 04242 30012464

Kontakt Kindergartenschwimmkurse (Villach & Klagenfurt):

Seekids

Ansprechpartnerin: Michaela Juvan
E-Mail: info@seekids.at
Homepage: www.seekids.at
Kontakt: 0676 6708284

Partner:

Österreichische Wasserrettung & Jugendrotkreuz Kärnten



www.schwimmoffensive.at

